బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ దివ్య ఆశీస్సులతో...

జీవిత శాస్త్రం

(మొదటి భాగం)

తటవర్తి వీర రాఘవరావు

అనుబంధం :
బ్రహ్మర్షి పత్రీ గారి
ఆత్మక్షేత్రం

బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ

జీవిత శాస్త్రం

(మొదటి భాగం)



రచన మరియు ప్రచురణ :

తటవర్తి వీర రాఘవరావు

తటవర్తి వారి వీధి, భీమవరం - **534 201.** ప॥గో॥జిల్లా.

ఫోన్ : 08816-234353, సెల్ : 94403 09812

email : balajipyramid.bvrm@gmail.com

జీవితశాస్త్రం
(మొదటి భాగం)

రచన & ప్రచురణ : **తటవర్తి వీర రాఘవరావు**

మొదటి ముద్రణ	: జూన్, 2007	నాల్గవ ముద్రణ	: జనవరి, 2010
ప్రతులు	: 1000	ప్రతులు	: 3000
రెండవ ముద్రణ	: అక్టోబర్, 2007	ఐదవ ముద్రణ	: నవంబరు, 2011
ప్రతులు	: 1000	ప్రతులు	: 3000
మూడవ ముద్రణ	: జూలై, 2008	ఆరవ ముద్రణ	: డిశంబరు, 2012
ప్రతులు	: 2000	ప్రతులు	: 3000

వెల :
రూ. 70/-లు

ప్రింటింగ్ : చైతన్య గ్రాఫిక్స్,
తటవర్తి వారి వీధి, ఆంధ్రాబ్యాంక్ ప్రక్కన,
భీమవరం - 534 201.
సెల్ : 9848393179, 9849393179

కాపీల కొరకు :
తటవర్తి వీర రాఘవరావు
తటవర్తివారి వీధి, భీమవరం - 534 201. ప॥గో॥జిల్లా.
ఫోన్ : 08816 - 234353, సెల్ : 9440309812

పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ మూవ్‌మెంట్ - ఇండియా

for T.V.Raghavarao Sir E-Books visit :
http://www.facebook.com/groups/304862109608787
ధ్యానం గురించి మరింత సమాచారం కొరకు ఈ క్రింది వెబ్‌సైట్‌లను దర్శించండి.
1) www.pssmovement.org, 2) www.meditationeverywhere.org,
3) www.pyramidvalley.org, 4) www.pyramidseverywhere.org,
5)www.thepyramidradio.com
తెలుగులో సమాచారం కొరకు http://pssmovement.org/telugu/

విషయ సూచిక

అనుబంధం

"నా జీవితంలోనివి కష్టాలు కాదు, భగవంతుని వరాలు !"

1. **నేను శక్తిని అడిగాను -**
   భగవంతుడు నాకు కష్టాన్ని ఇచ్చి శక్తిని పొందమన్నాడు.
2. **నేను సంపదను అడిగాను -**
   భగవంతుడు నాకు మట్టిని ఇచ్చి బంగారం చేసుకోమన్నాడు.
3. **నేను ధైర్యాన్ని అడిగాను -**
   భగవంతుడు నాకు ప్రమాదాలు ఇచ్చి ధైర్యం వహించమన్నాడు.
4. **నేను వరాలు అడిగాను -**
   భగవంతుడు నాకు అవకాశాలు ఇచ్చాడు.
5. **నేను ఆయన ప్రేమను అడిగాను -**
   భగవంతుడు ఆపదల్లో ఉన్నవారి చెంతకు నన్ను పంపించాడు.
6. **నేను జ్ఞానాన్ని అడిగాను -**
   భగవంతుడు నాకు సమస్యల్ని ఇచ్చి పరిష్కరించమన్నాడు.
7. **నేను పురోగతి అడిగాను -**
   భగవంతుడు నాకు అవరోధాలు కల్పించి సాధించమన్నాడు.
8. **నేను లోకానికి మంచి చెయ్యాలని అడిగాను -**
   భగవంతుడు ఇబ్బందులు కల్పించి అధిగమించమన్నాడు.
9. **నేను ఆయన్ను మరువకూడదు అని అడిగాను -**
   భగవంతుడు బాధలు ఇచ్చి ఆయన్ను గుర్తుంచుకోమన్నాడు.
10. **నేను పాపాలు క్షమించమని అడిగాను -**
    భగవంతుడు ధ్యాన సాధన చేసుకోమన్నాడు.

అలా జీవితంలో నేను కోరుకున్నదేదీ పొందలేదు -

నాకు కావలసిందే నేను పొందాను.

ఈ విధంగా జీవితంలో జరిగే ప్రతీ సంఘటన నుండి నాకు అవసరమైనది పొందటం నేను నేర్చుకున్నాను. చివరకు ఏది జరిగినా నా మంచికే అని అర్థం చేసుకున్నాను. మీరు కూడా అర్థం చేసుకోండి. జరిగేది అంతా మన మంచికే.

అందుచేత మీ జీవితంలో ఏది జరిగినా విచారించకూడదు. ఇవన్నీ అర్థం కావాలంటే బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ బోధించే 'శ్వాసమీద ధ్యాస ధ్యానం' చెయ్యాలి.

ధ్యానం ఎందుకు చేయాలి?

పతంజలి మహర్షి "మనస్సుకు ఒక సామర్థ్యం ఉందని" అంటారు. ఆ సామర్థ్యాన్ని సరైన దిశగా సంధించినపుడు మనకు ఏదైతే తెలుస్తుందో అదే నిజం అవుతుంది. ఆ సామర్థ్యాన్ని వినియోగించడం తెలియనపుడు మనకేదైతే తెలుస్తుందో అది అంతా తప్పే అవుతుంది.

ఒక తాడుకు రెండు కేంద్రాలు వున్నప్పుడు ఒక కేంద్రాన్ని ' ప్రమాణం' అంటే సరైన దిశ అంటారు. దీనికి పూర్తిగా వ్యతిరేకంగా ఉన్న కేంద్రాన్ని 'విపర్యయ' అంటే సరికాని దిశ అంటారు. మన మొదటి అంటే ప్రమాణ కేంద్రం లేదా వాస్తవ జ్ఞానం (రైట్ నాలెడ్జ్) పనిచేస్తూంటే అప్పుడు మనం దేనిపైనయితే బుద్ధిని కేంద్రీకరిస్తామో అది మనకు బహిర్గత మవుతుంది. మనకు ఏదైతే తెలుస్తుందో అదే నిజమవుతుంది. అప్పుడు మనం ఏం చేసినా సరిగ్గా చేస్తాం. మనం ఏ రంగంలో దేన్ని ఎంచుకున్నా, సరిగ్గా ఎంచుకుంటాం. మనం ఏ నిర్ణయం చేసుకున్నా, అది సరైన నిర్ణయమవుతుంది.

మన రెండవ కేంద్రం అంటే 'విపర్యయ కేంద్రం' లేదా తప్పుడు జ్ఞానం (రాంగ్ నాలెడ్జ్) పనిచేస్తుంటే, మనమేం చేసినా తప్పగానే చేస్తాం. మనం దేన్ని ఎంచుకున్నా తప్పగానే ఎంచుకుంటాం. మనమే నిర్ణయం తీసుకున్నా అది తప్పే అవుతుంది. ఎందుకంటే నిర్ణయం మనం చేయట్లేదు. తప్పుడు కేంద్రం పనిచేస్తుంది.

కొంతమంది "వేం చాలా దురదృష్ట వంతులం" అనుకుంటూంటారు. కారణం వారేం చేసినా, అది తప్పవుతుంది. వారు మళ్ళీ ప్రయత్నిస్తారు. కానీ ప్రయోజనం వుండదు. ఎందుకంటే అసలు మూల కేంద్రం మారాలి. వారి మనస్సు అపసవ్య దిశలో పయనిస్తోంది. వారు అనుకోవచ్చు మంచే చేస్తున్నామని, కానీ చివరకు అది చెడే జరుగుతుంది. వారి మంచి ఆలోచనలు ఏవీ వారికి సహాయం చేయలేవు. వారు నిస్సహాయులు.

బ్రహ్మర్షి పత్రీ గారు చెప్పిన ఈ క్రింది విషయాలు పాటించి నట్లయితే, ప్రతీ ఒక్కరూ వారి మనస్సును ఎప్పుడూ సరైన దిశ అంటే ప్రమాణ కేంద్రంలో ఉంచుకోవచ్చు. జీవితంలో ఎన్నో విజయాలు సాధించ వచ్చు. అలా విద్యార్థులు, ఉద్యోగస్తులు, వ్యాపారస్తులు, యువకులు, స్త్రీ, పురుషులందరూ తమ తమ జీవితాలలో వారికి ఆసక్తి వున్న వివిధ

రంగాలలో, వివిధ కళలలో, నిష్ణాతులై ఎంతో ఉన్నత స్థితి పొందవచ్చు. మంచి కీర్తి ప్రతిష్ఠలు గడించవచ్చు. వారి కుటుంబానికే కాదు, దేశానికి కూడా మంచి పేరు సంపాదించవచ్చు.

బ్రహ్మర్షి పత్రీ గారు చెప్పిన తొమ్మిది ముఖ్య విషయాలు :-

ఆహారం :-

1. సరైన ఆహారం :- సాత్వికమైన శాఖాహారం తీసుకోవాలి. తమోగుణ, రజోగుణ ప్రధానమైన ఆహారం తీసుకోకూడదు. అంతేకాదు పాపాహారమైన మాంసాహారం పూర్తిగా వదలాలి. శుద్ధ శాఖాహారమే తీసుకోవాలి. ఇదే సరియైన ఆహారం.

2. మితాహారం :- ఆకలి ఎంత వుంటే అంతవరకే ఆహారం తీసుకోవాలి. రుచిగా వుందని పీకలదాకా తినకూడదు. దీని వల్ల చాలా అనర్థం కలుగుతుంది.

3. నిరాహారం :- "లంఖణం పరమ ఔషధం" అన్నారు. అందుచేత 15 రోజులకోసారి కానీ, నెల రోజులకోసారి కానీ నిరాహారం పాటించాలి, అంటే ఉపవాసం ఉండాలి.

భాషణం :-

4. సరైన భాషణం :- మాట్లాడేటప్పుడు చాలా జాగ్రత్తగా మాట్లాడాలి. మాట్లాడే మాట మనకైనా ఉపయోగపడాలి లేదా సమాజానికైనా ఉపయోగ పడాలి. లేకపోతే ఎందుకు వ్యర్థమైన మాటలు? మన మాటలు ఎవరినీ అనవసరంగా భాధించకూడదు! ఎవరినీ నష్టపరచకూడదు.

5. మిత భాషణం :- వీలైనంత తక్కువగా మాట్లాడాలి! ఎక్కువగా మాట్లాడితే ఎన్నో అపస్వరాలు, అసత్యాలు మన నుండి వెలువడతాయి. అవి మనకు నష్టాన్ని కలగజేస్తాయే కానీ, లాభం చేకూర్చలేవు.

6. నిర్భాషణం :- అంటే మౌనం! మౌనంలో మనం శక్తిని పుంజుకుంటాం. గాంధీగారు చాలాసార్లు మౌనం పాటించేవారు. మెహర్‌బాబా, రమణ మహర్షి తమ జీవితమంతా మౌనంలోనే గడిపారు. అందుచేత నెలకు ఒక రోజైనా మౌనం పాటించాలి.

ఆలోచన :-

7. సరైన ఆలోచన :- మన ఆలోచనలు స్వార్థ పూరితమైనవి కాకుండా, సమాజ శ్రేయస్సు కలిగించేవిగా వుండాలి. అవి మనకైనా ఉపయోగ పడాలి, లేదా సమాజానికైనా ఉపయోగపడాలి లేకపోతే ఎందుకీ వ్యర్థమైన ఆలోచనలు?

8. మితాలోచన :- అవసరం మేర మాత్రమే ఆలోచించాలి. అక్కర్లేని విషయాలు ఎక్కువగా ఆలోచించడం వల్ల శక్తి, మనశ్శాంతి కోల్పోతాం. ఎన్నో శారీరక రుగ్మతలు తెచ్చుకుంటాం. అందుచేత వీలైనంత తక్కువ ఆలోచించాలి.

9.నిరాలోచన (ధ్యానం) :- మనస్సులో ఎటువంటి ఆలోచనలు లేకుండా ఉండాలి. "నిర్విషయ మనః ధ్యానం" అన్నారు పతంజలి మహర్షి. అంటే మనస్సులో ఆలోచనలు లేకుండా చేయడమే నిరాలోచన, అదే ధ్యానం. ఇది బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ బోధించే "శ్వాస మీద ధ్యాస" వల్లనే సాధ్యం! ధ్యానం ఎక్కువ చేస్తే పై విషయాలలోని లాభాలు కూడా పొందవచ్చు.

మామూలుగా ఉపవాసంలో 0.1% లాభం కలుగుతుంది. అలాగే మౌనంలో 0.9% లాభం కలుగుతుంది. కానీ ధ్యానంలో 99% లాభం కలుగుతుంది. అందుచేత మనస్సుకు విశ్రాంతి ఇవ్వడం ద్వారా, అంటే ధ్యానం చెయ్యడం ద్వారా, అత్యధిక లాభం పొందవచ్చు. అంతేకాదు ధ్యానం ద్వారా మనస్సును 'ప్రమాణ కేంద్రం'లో ఉంచుకోవచ్చు అంటే సరైన దిశలో ఉంచుకోవచ్చు. ఈ విధంగా మన జీవితంలో అద్భుతాలను సృష్టించుకోవచ్చు. కోరుకున్నవి సాధించుకోవచ్చు. జీవితాన్ని ఆనందమయం చేసుకోవచ్చు. మనతో పాటు కుటుంబాన్ని కూడా సుఖసంతోషాలతో ఉంచవచ్చు. అందుకే ధ్యానాన్ని "దివ్య ఔషధం" అన్నారు.

ఈ విధంగా బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ చెప్పినటువంటి ధ్యానం చేయడం ద్వారా మనలో అంతర్గత సమతుల్యాన్ని సాధించవచ్చు. ఎప్పుడైతే మన లోపల సమతుల్యం సాధ్యమైందో అప్పుడు మనలో ఎలాంటి భయం ఉండదు. మనశ్శరీరాలు స్థిరంగా వుంటాయి. అప్పుడు 'ప్రమాణం', అంటే 'వాస్తవ జ్ఞాన కేంద్రం' పని చేయడం మొదలు పెడుతుంది. ఆ కేంద్రం ద్వారా ఏదైతే మనం తెలుసుకుంటామో అదే వాస్తవం. అదే నిజం. ప్రమాణం పనిచేస్తే, మన మనస్సు రూపాంతరం చెందితే, మనం ఋషులవుతాం. దైవస్వరూపులవుతాం.



"ముక్తికి సులభ మార్గం!"

"ముక్తి" అంటే "దుఃఖరాహిత్య స్థితి' దానినే 'మోక్షం' అని అంటారు. గౌతమ బుద్ధుడు దీనినే 'నిర్వాణం' అని అన్నారు. ప్రతి ఒక్కరి జీవిత గమ్యం ఆ స్థితికి చేరుకోవడమే.

పూర్వం ముక్తికోసం యజ్ఞం, యాగం, త్యాగం, వైరాగ్యం, యోగం, సన్యాసం, తపస్సు మొదలైన మార్గాలు అనుసరించేవారు. పై మార్గాలు ప్రస్తుతం అందరికీ అందుబాటులో లేకపోవడటం వల్ల ఏ ఒకానొకరో తప్ప, మిగిలిన సామాన్య మానవులు వీటిని ఆచరించలేక, ముక్తిని పొందలేక, దుఃఖకరమైన సంసార చక్రంలో నలుగుతున్నారు.

బ్రహ్మర్షి సుభాష్‌పత్రి గారు ఏదో కొద్ది మందికి పరిమితమైన ఈ ముక్తి మార్గాన్ని అందరికీ అందుబాటులోకి తీసుకు వచ్చి ఇది అందరి సొత్తు చేస్తున్నారు. ముందుగా మనం యజ్ఞ, యాగాదులు మొ॥ వాటి గురించి కొద్దిగా తెలుసుకుందాం.

యజ్ఞం, యాగం :- ఈ యజ్ఞ యాగాలు ధన బలం, అధికార బలం కలిగిన వారు, మహారాజులు నిర్వహించేవారు. 'కామ్యకర్మ' కనుక దీని ఫలితం స్వల్పంగా ఉండి, చేసిన వారు కూడా శాశ్వతమైన మోక్షం పొందలేక పోయేవారు. ప్రస్తుతం సామాన్యులు వీటిని ఆచరించలేరు కూడా.

త్యాగం, సన్యాసం :- త్యాగమంటే అంతా వదిలి వేయటం, సన్యాసమంటే, ఇల్లు వాకిలి, భార్యా పిల్లలు, బంధువులు, ఆస్తిపాస్తులు మొ॥ వాటిని వదిలి కాషాయ వస్త్రాలు ధరించి అరణ్యాలకు వెళ్ళటం. ప్రస్తుత పరిస్థితులలో ఇవి ఎవరికీ సాధ్యం కాదు.

యోగం :- యోగమంటే అష్టాంగయోగమనో, హఠ యోగమనో భావిస్తారు. అష్టాంగయోగం అంటే 1.యమం, 2.నియమం, 3.ఆసనం, 4.ప్రాణాయామం, 5.ప్రత్యాహారం, 6.ధారణ, 7.ధ్యానం, 8.సమాధి. అష్టాంగమార్గంలో ధ్యానం 7వ అంగంగా చెప్పబడింది. ధ్యానం కుదరటానికి ప్రయత్నం చేసేవారు మొదటి యమ, నియమాలే పాటించలేక చాలా మంది ఈ మార్గం వదిలేస్తున్నారు. అలా హఠయోగంలో శరీరాన్ని ఎంతగా కష్టపెట్టినా ఫలితం పొందలేకపోతున్నారు.

తపస్సు :- తల క్రిందపెట్టి కాళ్ళు పైకిపెట్టి, అలా అనేక కష్టతరమైన భంగిమలలో, మండుటెండలో మలమలమాడుతూ లేక వర్షంలో తడుస్తూ ఆహారం లేకుండా రోజులు, నెలలు సంవత్సరాలు కష్టపడటం చూసి సామాన్య మానవులు తపస్సు జోలికి పోలేకపోతున్నారు.

ఇలాంటి పరిస్థితులలో ఏం చేయటానికి తోచక తికమక పడుతున్న ప్రజానీకానికి బ్రహ్మర్షి పత్రి గారు పండితుని నుండి పామరుని వరకు, ధనికుని నుండి సామాన్యుడి వరకు, వృద్ధుల నుండి పిల్లల వరకు,

పుణ్యాత్ముల నుండి పాపాత్ముల వరకు, బ్రహ్మచారులే కాకుండా సంసార జీవితంలో వున్నవారందరికీ ఎన్నో జన్మలు శ్రమపడనవసరం లేకుండా ఈ జన్మలోనే "దుఃఖ రాహిత్యస్థితి అంటే ముక్తిని" కలుగచేస్తున్నారు. ఇదే ఆఖరి జన్మగా చేస్తున్నారు. అందరినీ భగవంతులుగా మారుస్తున్నారు. ముక్తి కోసం ప్రతి ఒక్కరూ ఆచరించగలిగే తేలికైన ధ్యాన పద్ధతిని అందిం చారు. ఈ విధంగా ఆయన ముక్తికి, సులభమైన, దగ్గిర మార్గం చూపిం చారు. మనం ఆ మార్గం గుండా ప్రయాణించడమే తరువాయి, ముక్తి పదాన్ని అందుకుంటాం.

బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ అందించిన, ఈ ధ్యాన సాధనకు ధన వ్యయం అవసరం లేదు. శారీరక శ్రమ లేదు, కుల, మత, వర్గ బేధాలు లేవు, కఠోర నియమాలు లేవు. ఎప్పుడైనా, ఎక్కడైనా చేయవచ్చు. ఈ విధంగా బ్రహ్మర్షి పత్రీగారు సాధ్యం కాని, కఠినమైన సాధనలను సులభతరం చేసి సామాన్య జనులకు అందించి, మహోపకారం చేస్తున్నారు.

ఓహో! ఎంత సులభతరం ఈ ధ్యాన పద్ధతి! మనకు వున్న ఆస్తి పాస్తులు వదలనక్కరలేదు, భార్యాపిల్లలను వదలనవసరం లేదు, ఉద్యోగ, వ్యాపారాలు మానవలసిన పనిలేదు. కాషాయం, జడలు మొ॥ వాటిని ధరించనవసరం లేదు. దండం, కమండలం స్వీకరించ పనిలేదు. నిర్జన ప్రదేశాలకు వెళ్ళనక్కరలేదు. ఎక్కడి వారు అక్కడే వుండవచ్చు. ఏ పని చేసే వారు ఆ పనే చేసుకోవచ్చు. ఎవరి ఇంటి వద్ద వారు ఈ ధ్యాన సాధన చేసి ఇదే ఆఖరు జన్మ చేసుకోవచ్చు.

ఎడారిలో చిక్కుకుని దాహంతో అలమటిస్తున్న వారికి 'ఒయాసిస్సు' దాహాన్ని తీర్చినట్లుగా, అశాంతితో అలమటిస్తున్న ప్రజల దుఃఖాలను, రోగాలను, బాధలను బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ పోగొడుతున్నారు. అంతేకాదు మనలోని దుర్గుణాలను, దురలవాట్లనూ పోగొట్టి మానసిక శాంతిని ప్రసాదిస్తున్నారు. మన సంసార జీవితంలో ఆనందాన్ని కలుగ చేస్తున్నారు. ఏకాగ్రత, జ్ఞాపక శక్తి పెరిగేలా చేస్తున్నారు. మనలోని కాఠిన్యాన్ని, దుర్మార్గాన్ని, స్వార్థాన్ని పోగొట్టి మంచి మనుషులుగా మార్చి, తమ స్వలాభాన్ని కూడా చూసుకోకుండా సమాజానికి సేవ చేసేవారుగా తయారు చేస్తున్నారు!

ఇప్పటికే పత్రీగారి వల్ల కొన్ని లక్షల మంది ఈ విధంగా తయార య్యారు. ఇంకా కోట్ల మంది తయారు కాబోతున్నారు! "మహాత్ములు, కారణ జన్ములకే కానీ మన బోటి వారికి కాదు" అనుకునే సామాన్యులను సైతం యోగులు గానూ, జ్ఞానులు గానూ మారుస్తున్నారు. నిజంగా ఇది ఒక అద్భుతం! బ్రహ్మర్షి పత్రీ గారు ఇప్పటి స్థితి గతులకు, ప్రపంచ పరిస్థితులకు అనుగు ణంగా ఈ ధ్యాన సాధన మనకు అందించారు. ఇది సాక్షాత్తు భగవంతుడికే తప్ప ఇంకెవరికీ సాధ్యం కాదు! ఇటువంటి ధ్యాన పద్ధతిని అందించిన బ్రహ్మర్షి పత్రీ గారికి శతకోటి వందనాలు.

"మతాలెన్నైనా మానవులంతా ఒక్కటే, ధ్యానం ఒక్కటే !"

అఖిల భారత "పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ మూవ్‌మెంట్" వ్యవ స్థాపకులు బ్రహ్మర్షి పత్రీగారు భారతదేశం అంతటా "ఆనాపానసతి" అనే ధ్యానాన్ని విశేషంగా ప్రచారం చేస్తున్నారు. వారి ఉపన్యాసాలలో లేక ప్రచారంలో ఎక్కడా స్త్రీ, పురుష బేధం గాని, కుల బేధం గాని, మత బేధం గాని కనబడదు.

ఈ భూమండలం మీద దేశాలు వేరైనా, దేశాలలోని రాష్ట్రాలు వేరైనా, రాష్ట్రాలలోని ప్రాంతాలు వేరైనా సృష్టిలో జీవించే మానవులంతా ఒక్కటే. మానవులలో స్త్రీ, పురుష బేధం వుండవచ్చు. పేదవాడు, ధనవం తుడు అనే బేధం ఉండవచ్చు. తెలుపు, నలుపు రంగు తేడా వుండవచ్చు. కులాలు వేరు కావచ్చు, మతాలు వేరు కావచ్చు. కానీ మానవులంతా ఒక్కటే.

అందరికీ కోరికలు కలుగచేసే మనస్సు వుంది. ఆలోచించే బుద్ధి వుంది. అందరిలోను ప్రాణం వుంది. (అదే జీవుడు, అదే ఆత్మ, అదే చైతన్యం) అందరూ ఒకేలా జన్మిస్తున్నారు. అందరూ ఒకేలా మరణిస్తున్నారు. అందరికీ కళ్ళు (చూసే శక్తి), చెవులు (వినేశక్తి), ముక్కు (వాసన చూసే శక్తి), నోరు (రుచి చూసే శక్తి), చర్మం (స్పర్శించే శక్తి) వున్నాయి. అందరిలోను రక్తం వుంది, ప్రేమానురాగాలు వున్నాయి. ఎవరి శరీరానికైనా గాయమైతే అందరికీ బాధ ఒకే విధంగా ఉంటుంది. అందరికీ దుఃఖం, సంతోషం ఒకేలా ఉంటాయి. అందరికీ ఒకేలా శారీరక రోగాలు వస్తాయి.

ధ్యానం చేస్తే ఏ మతం వారికైనా ఒకే రకమైన అనుభవాలు, ఒకే రకమైన లాభాలు కలుగుతాయి. ధ్యానం చేస్తే హిందువులకు ఒక రకమైన అనుభవం, ముస్లింలకు ఒక రకమైన అనుభవం, క్రిస్టియన్లకు ఒక రకమైన అనుభవం కలుగదు. అందరికీ ధ్యానం చేస్తే రోగాలు నయమ వుతాయి. మనశ్శాంతి కలుగుతుంది. ఎవరైనా ధ్యానం చేస్తే వారిలోని దుర్గుణాలు అంటే కోపం, ఆందోళన, భయం, శాడిజమ్ (ఇతరులను బాధపెట్టి ఆనందించే గుణం) మొ॥ పోతాయి. ఇంకా దురలవాట్లు అంటే సిగరెట్లు కాల్చడం, మద్యం సేవించడం, జూదం, వ్యభిచారం, మత్తు పదార్థాలు అంటే గంజాయి, భుంగి వగైరా సేవించటం లాంటివన్నీ ప్రయత్నం లేకుండానే పోతాయి. ధ్యానం వలన అందరికీ ఏకాగ్రత, బుద్ధి కుశలత, జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతాయి. ధ్యానం వల్ల వారిలోని అంతర్గత శక్తిని వెలికి తీసుకోగలుగుతారు. వారు చేసే పనులలో నైపుణ్యాన్ని పెంచుకుంటారు. అంతే కాకుండా అన్ని మతాల వారు కోరుకునే భగవస్సాన్నిధ్యాన్ని పొందుతారు. ఈ రకంగా మానవులందరికీ ఒకే రకమైన లాభాలు

కలుగుతాయి.

ఈ ధ్యానంలో ఏ మంత్రం గాని, ఏ నామం కాని, ఏ దైవరూపం కాని, ఏ గురువు రూపం కాని ఉండదు. ప్రతి ఒక్కరూ ఏ పని చేస్తున్నా శ్వాస జరుగుతూనే వుంటుంది. ఆ శ్వాస లేకపోతే జీవితమే లేదు. ధ్యానం అంటే ఆ శ్వాసను గమనించటమే. దానినే 'ఆనాపానసతి' అన్నారు. రోజులో ఎవరి వయస్సు ఎంత వుంటే అన్ని నిమిషాలు కూర్చోవడమే ఇందులో వేరే ఏ నియమాలు లేవు. ఇందులో వేరే ఏ మతానికి చెందిన దేవుణ్ణి కాని, ఏ గురువును కాని పూజించనవసరం లేదు. ఎవరి శ్వాసే వారికి గురువు.

ఒక విషయం ఆలోచిద్దాం. ఎవరికైనా తలనొప్పి వచ్చిందను కోండి. ఆ నొప్పి క్రైస్తవులకు ఒకరకంగాను, హిందువులకు ఒక రకంగాను వుండదు కదా? అలాగే డాక్టర్ల వద్దకు వెళితే మతాన్ని బట్టి మందు ఇవ్వరు కదా? ఎవరికైనా ఒకే రకమైన జబ్బుకు ఒకే మందు ఇస్తారు. అలాగే ధ్యానంలో అన్ని మతాల వారికి ఒకే విధమైన ఫలితాలు, ఒకే రకమైన లాభాలు, ఒకే రకమైన అనుభూతులు కలుగుతాయి. హిందువులు ధ్యానం చేస్తే కృష్ణుడు కనిపిస్తాడు. క్రిస్టియన్లు ధ్యానం చేస్తే జీసస్ కనిపిస్తాడు. భగవంతుని వారు ఏ రూపంలో ఊహించుకుంటే ఆ రూపంలో కనిపిస్తారు. అన్ని మతాల వారు కోరుకునే జీవిత గమ్యం ఒక్కటే. ధ్యానం ద్వారా ప్రతీ ఒక్కరూ ఆ గమ్యాన్ని చేరవచ్చు.

మొదట యోగా ఒక మతం కాదని గుర్తు పెట్టుకోవాలి. యోగా హిందువు కాదు. యోగా ముస్లిం కాదు. యోగా ఒక శాస్త్రం, ఒక భౌతిక శాస్త్రం లాగ, ఒక గణిత శాస్త్రం లాగ, ఒక రసాయన శాస్త్రం లాగ యోగా కూడా ఒక శాస్త్రం. భౌతిక శాస్త్రం క్రిష్టియన్ కాదు, భౌతిక శాస్త్రం బౌద్ధం కాదు. భౌతిక శాస్త్ర విషయాలు క్రిస్టియన్లు కనిపెట్టి ఉన్నప్పటికీ అది క్రిస్టియన్లది కాదు. కేవలం కాకతాళీయంగా భౌతిక శాస్త్రాన్ని క్రిస్టియన్లు కనిపెట్టడం జరిగింది. అయితే అది ఒక శాస్త్రంగా మాత్రమే గుర్తించ బడుతుంది. యోగా ఒక శాస్త్రం దాన్ని హిందువులు కనిపెట్టడం కాకతాళీ యమే. అది హిందువులది కాదు. అది అచ్చంగా మనిషి అంతర్గత చలన సూత్రాలను తెలిపే శాస్త్రం అందుకే ఒక ముస్లిం యోగి కావచ్చు. ఒక క్రిస్టియన్ యోగి కావచ్చు. ఒక జైన్, ఒక బౌద్ధ అందరూ యోగులు కావచ్చు.

యోగా ఒక శాస్త్రం. అలాగే పతంజలి యోగ ప్రపంచంలో గొప్పవాడు. అరుదైనవాడు. పతంజలితో పోల్చదగినవాడు మరెవ్వరూ లేరు. మానవ చరిత్రలోనే మొదటిసారి మతానికి శాస్త్ర ప్రమాణాన్ని కల్పించాడు. ఆయన మతాన్ని ఒక శాస్త్రంగా మార్చేశాడు. కేవలం సూత్రాలు, ఏ నమ్మకాలు అవసరం లేదు.

మతాలుగా చలామణీ అవుతున్న వాటన్నిటికీ నమ్మకాలు కావాలి. ఈ విషయంలో ఏ మతమైనా ఒక్కటే. నమ్మకాలలో తేడాలు ఉండవచ్చు. మహ్మదీయునికి ఒకరకమైన నమ్మకం ఉంటే, హిందువుకు మరో నమ్మకం, క్రిస్టియన్‌కు ఇంకో నమ్మకం వుండవచ్చు. ఇక్కడ నమ్మకాలతో పనిలేదు. యోగా ఏ విషయాన్ని నమ్మమని చెప్పదు. యోగ అనుభవాన్ని గురించి చెప్పతుంది. ఒక శాస్త్రం ప్రయోగాన్ని గురించి చెప్పినట్లుగా, యోగా అనుభవాన్ని గురించి చెపుతుంది. ప్రయోగము, అనుభవము రెండూ ఒకటే. అయితే వాటి దిక్కులు వేరు. ప్రయోగం అంటే అది మీరు బయట చేసేది. అనుభవం మీలో మీరు చేయగలిగే అంతర్గత ప్రయోగం.

శాస్త్రం అంటే ఏదైతే ఉందో దానికి సంబంధించిన అనుభవం. నమ్మకం కాదు. అందుకే మనం గుర్తుంచుకోవలసిన విషయం యోగా ఉన్నదానికి సంబంధించింది. అనుభవానికి సంబంధించినది. ప్రయోగాత్మకమైనది. ఏ నమ్మకం అవసరం లేదు. కేవలం అనుభవాన్ని స్వీకరించగల ధైర్యం కావాలి.

పతంజలి లాగే బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ కూడా ఒక ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్త. ఆయన ఒక మత గురువు కాదు. ఒక మత ప్రబోధకుడు కాదు. మీరు పత్రీజీ గారిని అనుకరిస్తే, ఒక గణిత సిద్ధాంతం ఎంత ఖచ్చితమైనదో ఆయన అంతే ఖచ్చితం అని తెలుసుకుంటారు. ఊరికే ఆయన చెప్పింది చేయండి ఫలితం దానంతట అదే వస్తుంది. ఫలితం వచ్చి తీరుతుంది. ఇప్పటికే భారతదేశంలో ఎన్నో లక్షల మంది ఈ ధ్యానాన్ని చేస్తూ, రోగాల బారి నుండి రక్షించుకుని పూర్తి మానసిక ప్రశాంతతతో తమ తమ జీవితాలను సుఖమయం చేసుకున్నారు. హిందువులే కాదు, ముస్లింలు, క్రైస్తవులు కూడా ఈ ధ్యానం చేస్తూ ఎన్నో లాభాలు పొందుతున్నారు.

మీరు కూడా ఈ కుల మతాల ప్రసక్తి లేని ఈ ధ్యానాన్ని ఆచరించి మిమ్ములను మీరు భగవంతులుగా మార్చుకోండి. మంచి గుణాలను సంతరించుకోండి. మంచిమాటలు, మంచి ఆలోచనలతో సమాజానికి సేవ చేయండి. సమాజంలో అంతరించిపోతున్న నైతిక విలువలు పునరుద్ధరించండి.

కులాలుగా, మతాలుగా, ప్రాంతాలుగా, కుటుంబాలుగా, వ్యక్తులుగా చీలిపోయి ద్వేషాన్ని పెంచుకుంటూ, ఒకరినొకరు మోసగించుకుంటూ, భయం భయంతో జీవిస్తున్న ఈ సమాజాన్ని ఒక్కటిగా చేయండి. మానవులంతా ఒక్కటే అని తెలుసుకోండి. అందరిలో వున్నది ఆ భగవంతుడే అని తెలుసుకోండి. గతి తప్పిన ప్రపంచాన్ని సరియైన దారిలో నడిపించండి. అందరూ ధ్యానం చేయండి. ఇదే బ్రహ్మర్షి పత్రి గారి ఆశయం.

ధ్యానం బాగా కుదరాలంటే ?

ధ్యానం బాగా కుదరాలన్నా, జీవితంలో ధ్యానం ద్వారా మంచి లాభాలు పొందాలన్నా, ధ్యానం లో మంచి స్థితి సంపాదించాలన్నా ఈ క్రింది విషయాలు ఆచరించాలి.

ముఖ్యంగా ప్రతిరోజు మానకుండా ధ్యానం చెయ్యాలి. శబ్దాలు లేకుండా ఉన్న ప్రదేశాన్ని ఎంచుకోవాలి. కొంచెం చీకటి చేసుకోవాలి. ఏమైనా పనులు ఉంటే పూర్తి చేసుకుని కూర్చోవాలి. వీలైనంత వరకు సామూహిక ధ్యానంలో పాల్గొనాలి. పిరమిడ్‌లో ధ్యానం చెయ్యాలి. ధ్యానానికి సంబంధిం చిన పుస్తకాలు చదవాలి. సజ్జన సాంగత్యం చెయ్యాలి. ఇలా చేస్తూ ముఖ్యంగా మూడు విషాలు వదలాలి. అవేమిటంటే 1. శారీరక విషం. 2. మానసిక విషం, 3.ఆధ్యాత్మిక విషం.

ముందుగా శారీరక విషం అంటే ఏమిటో తెలుసుకుందాం. మీరు శారీరకంగా ఆహార నియమాలు పాటించాలి. లేకపోతే అవి మీ మనస్సును ప్రభావితం చేస్తాయి. మీరు తీసుకునే ఆహారం జీర్ణమై, శక్తిగా మారి శరీరం పనిచేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఒక రకంగా శరీరం అంతా ఆహారమే. ఎందుకంటే ఆహారం తీసుకోకపోతే శరీరం క్షీణిస్తుంది. అందుచేత మీరు తీసుకునే ఆహారం మీ శరీరాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది.

అలాగే మీ మనస్సు కూడా, మీ శరీరంలో సూక్ష్మరూపంలో వున్న ఒక అంతర్భాగం. అందుచేత మీరు తీసుకునే ఆహారం మీ మనస్సును శాసిస్తూ ఉంటుంది. అందుచేత ప్రప్రథమంగా రజోగుణ ప్రధానమైన మాంసాహారాన్ని మానాలి. ఎందుకంటే మీరు మాంసాహారాన్ని తీసుకుం టూ ఉంటే ఒక రకంగాను, శాకాహారాన్ని తీసుకుంటే మరో విధంగాను, మీ మానసిక స్థితి ఉంటుంది. ఈ విషయం మీరు గమనించాలంటే మాంసాహారం తీసుకుంటూ ఒక నెల, శాకాహారం తీసుకుంటూ ఒక నెల, మీ మానసిక స్థితి గమనిస్తే మీకే తెలుస్తుంది.

అదే విధంగా మాంసాహారంతో పాటు తమో గుణ ప్రధానమైన ఆహారాన్ని కూడా వదలి, సాత్వికమైన శాఖాహారాన్నే తీసుకోవాలి. అంటే మషాలాలు, వెల్లుల్లి, నిల్వ పచ్చళ్ళు, ఫ్రిజ్‌లో నిల్వ ఉంచిన ఆహారం, పులిసిన, పాచిన ఆహారాలు తీసుకోకూడదు. ఎప్పుడూ తాజాగా ఉండే సాత్విక ఆహారమే తీసుకోవాలి. అంతేకాదు మీరు తీసుకునే ఆహారం మితంగా ఉండాలి. అంటే కొంచెం ఆకలి ఉండగానే మానెయ్యాలి.

అలాగే తీసుకునే ఆహారం న్యాయార్జితమై ఉండాలి. ఈ రకంగా ఆహారం విషయంలో జాగ్రత్త తీసుకుంటే అది మనస్సుకు ఎంతో ఉపకరి స్తుంది. ఎందుచేతనంటే మనం జీర్ణం చేసుకున్న ఆహారం ఓ భౌతికత్వమే కాకుండా, ఓ మానసిక స్వభావం కూడా కలిగి ఉంటుందని తెలుసు కోవాలి. ఆహారానికి ఉన్న ఆ స్వభావం వల్ల, మనస్సులో కొన్ని ఆలోచనలు రేగుతాయి. కొన్ని కోరికలకు మనస్సు లొంగిపోతుంది. అందుచేత మనస్సు కు బలాన్ని ఇచ్చే ఆహారం కాకుండా మనోలయానికి పనికి వచ్చే ఆహారాన్ని స్వీకరించాలి. ధ్యాన స్థితికి, మనో శూన్యతకు దోహదపడే ఆహారాన్నే తీసు కోవాలి.

అందుచేత మరోసారి గుర్తుంచుకోండి- "మాంసాహారాన్ని భుజిస్తూ వుంటే విషాన్ని భోంచేస్తూ ఉన్నట్లే ".

రెండవది మానసిక విషం. బాహ్యంగా విషపూరితమైన మాంసా హారాన్ని వదిలినట్లే సూక్ష్మమైన విషయాలను కూడా వదలాలి. ప్రతీరోజు మీ మనస్సులోకి మీరు తీసుకుంటున్న వాటిని జాగ్రత్తగా గమనించండి.

సామాన్యంగా ఇది ఎవరికీ అర్థం కావడం లేదు. కనిపించిన ప్రతీ పుస్తకాన్ని చదివేస్తూంటారు. పేపరు చదువుతారు. టి.వి. నో, సినిమానో, మరోదాన్నో కాలక్షేపం కోసం చూస్తూంటారు. రేడియో వింటూంటారు. అలాగే కాలక్షేపం కోసం ఇతరులతో ఊసుపోని కబుర్లు చెబుతూంటారు. అవసరం లేకపోయినా ఇతరుల విషయాలలో, ఇతరుల గొడవల్లో తలదూర్చి అక్కరలేని తలనొప్పి తెచ్చుకుంటూంటారు. ఇతరులతో కబుర్లు చెబుతూ ప్రతి ఒక్కరూ ఇంకొకరికి చెత్త అందిస్తూంటారు. అలాగే ఇతరుల నుండి చెత్తను స్వీకరిస్తూంటారు. ఇలాంటి చెత్తను ప్రోగుచేసుకునే పరిస్థితి నుంచి తప్పించుకోవాలి. ఇప్పటికే ఎంతో చెత్త మీలో ప్రోగై ఉంది. ఉన్న భారాన్ని తగ్గించుకోండి. అంతే చాలు.

మనలో ఉన్న చెత్తను తగ్గించాలన్నా, క్రొత్త చెత్తను తీసుకోకుండా ఉండాలన్నా! మీరు మాట్లాడటం, వినడం బాగా తగ్గించాలి. ఎంతో అవసరం ఉంటేనే మాట్లాడాలి, వినాలి. పనికి వచ్చే పుస్తకాలు అంటే ధ్యానానికి సంబంధించిన పుస్తకాలు చదవాలి. టి.వి.లలో మంచి కార్యక్రమాలు చూడాలి. ఇతరుల గొడవలలో తలదూర్చకూడదు. అలా నెమ్మది నెమ్మదిగా మాట్లాడటం, వినటం తగ్గిస్తూంటే, ఓ నిర్మలత, ఓ ప్రశాంతత మీ మనస్సులో ఏర్పడినట్లు మీరు గమనించగలుగుతారు. అది ధ్యానం మీలో పెరగడానికి ఉపయోగపడుతుంది. అలా ఏ వ్యాపకాలు ఆలోచనలు లేని కొన్ని ఖాళీలను మీ మనస్సులో తయారు చేసుకోండి. అలా ఆలోచనలు లేని క్షణాలు

ధ్యాన స్థితిలో మీరు పూర్ణత్వం సాధించడానికి ఉపయోగపడతాయి.

అలాగే మీ నుంచి ఈ విషాన్ని కూడా తొలగించుకోండి. నేను హిందువుని అని అనుకుంటూ మీరు విషపూరితులు అవుతున్నారు. నేను క్రైస్తవుణ్ణి, నేను మహమ్మదీయుణ్ణి, అలాగే నేను భారతీయుణ్ణి, నేను ఈ ప్రాంతం వాణ్ణి, నేను ఫలానా కులం వాడిని, ఫలానా కుటుంబం వాడిని, అని అనుకుంటూ విషపూరితులు అవుతున్నారు. తల్లి పాలు త్రాగేనాటి నుంచే ఈ విషాలు మీలో ప్రవేశించాయి. అంతే కాకుండా మీకు నేర్పే కట్టుబాట్లు, ఆచారాలు అన్నీ కూడా విషాలే. నేను ఒక మానవుణ్ణి అని మాత్రమే మీరు అనుకోగలగాలి. ఈ రకంగా చేసినట్టైతే మీ ధ్యాన సాధన చాలా తొందరగా ఫలితాలను ఇస్తుంది.

ఇక మూడవది "ఆధ్యాత్మిక విషం" అంటే "అహంకారం, గర్వం". ఈ విషాన్ని తొలగించుకుని ఆత్మను నిర్మలం చేసుకోండి. నేను అనే భావన మీ నుండి తొలగిపోయిన క్షణం మీరు మహా శూన్యమైన లోపలికి చేరుకుంటారు.

అహంకారం తేలికగా పోవాలంటే ఈ విషయాలు గుర్తుంచుకోవాలి. భూమి మీద మీ కంటికి కనిపించేది ఏదీ శాశ్వతం కాదు, అన్నీ నశించిపోయేవని గుర్తుంచుకోవాలి. ఐశ్వర్యాలు, పదవులు, అందం, యవ్వనం, ఆరోగ్యం ఆఖరికి జీవితం కూడా శాశ్వతం కాదని నిరంతరం గుర్తు చేసుకుంటూ వుంటే మీలో అహంకారం ప్రవేశించదు.

అలాగే శరీరం పనిచేసేది ఆత్మశక్తితోనే అని గ్రహించండి. ఆ ఆత్మశక్తి లేకపోతే శరీరం శవంగా మారుతుంది. కళ్ళు చూడగలిగినా, చెవులు వినగలిగినా నోరు మాట్లాడినా అన్నీ కూడా ఆత్మ ఉన్నంతవరకే ఆత్మ లేకపోతే ఏవీ పని చేయవు. అందుచేత ఏది సాధించినా, ఎందులో విజయం పొందినా, ఏ రంగంలో ఉన్నత శ్రేణికి ఎదిగినా దానికి మూలకారణం ఆత్మే అని గ్రహించాలి. ఆత్మ అంటే 'భగవంతుడు' అని తెలుసుకోవాలి. ఆ భావంలో ఉండగలిగితే అహంకారం పెరగదు. కారణం మీ ప్రతి విజయానికి మీరు కారణం కాదు కనుక.

ఇలా మూడు విషాలను వదిలినప్పుడు ధ్యానంలో చాలా తొందరగా మంచి ఫలితాలు సాధిస్తారు. ఆలోచనలు అదుపు చేసుకుని మంచి స్థితికి చేరుకుంటారు. కోరుకున్న ఫలితాలు పొందుతారు. బ్రహ్మర్షి సుభాష్ పత్రీగారు చెప్పినవన్నీ సత్యాలని తెలుసుకుంటారు.

" 'ధ్యానం' అంటే ధ్యానమే చెయ్యాలి !"

ఆధ్యాత్మికంగా ఒక స్థాయిలో ఉన్న వారు అన్ని సాధనల కంటే 'ధ్యాన సాధన' ఉత్తమమైనదిగా భావిస్తారు. వారు ధ్యానం చేస్తే చాలా లాభాలు కలుగుతాయని భావిస్తూ, ధ్యానం చెయ్యాలనే తపనతో రకరకాల గురువులను ఆశ్రయించి వారు చెప్పిన ప్రకారం ధ్యానం చేస్తూంటారు.

అలా కొంతమంది కళ్ళు మూసుకుని ఇష్టదైవం యొక్క నామాన్ని స్మరిస్తూ ధ్యానం చేస్తున్నామని అనుకుంటారు. ఇంకా కొంతమంది భగవంతుని రూపాన్ని పైనుండి క్రిందకు, క్రింద నుండి పైకి చూస్తారు. ఇంకా కొంతమంది ఒక గురువు దగ్గర మంత్రోపదేశం తీసుకుని ఆ మంత్రాన్నే జపిస్తూంటారు. ఇంకొంతమంది భృగు స్థానంలో మనసు లగ్నం చేస్తారు. ఇంకొంతమంది షట్ చక్రాల మీద పైనుంచి క్రిందకు, క్రింద నుంచి పైకి మనస్సు నిల్పుతూ ధ్యానిస్తున్నామనుకుంటారు. ఇంకొంతమంది గాలి పీల్చేటప్పుడు 'సో' అని, వదిలేటప్పుడు 'హం' అనే మంత్రం మీద మనస్సు లగ్నం చేస్తారు. ఇంకొంతమంది 'ఓం' కారం జపిస్తూంటారు. ఇంకొంత మంది గోడ మీద ఒక చుక్క పెట్టి దాన్నే తదేకంగా చూస్తూంటారు. ఇంకొంతమంది వారి గురువుగారి ఫోటోనే తదేకంగా చూస్తూంటారు.

అలా మనస్సును ఏదో ఒకదాని మీద ఏకాగ్రత పరచటానికి ప్రయత్నిస్తారు. అలా ఏకాగ్రత కోసం ప్రయత్నిస్తూ ధ్యానం చేస్తున్నామని భావిస్తారు. కాని 'ఏకాగ్రత' వేరు, 'ధ్యానం' వేరని తెలుసుకోవాలి. అలా నామస్మరణ చేయడం, మంత్రాన్ని జపించడం అన్నవి మానసిక జపమే కానీ ధ్యానం కాదు.

అలా ధ్యానం అనుకుని, జపం చేస్తూ సంవత్సరాల తరబడి తమ జీవితాన్ని, శ్రమను వృథా చేసుకుంటున్నారు. అలా మానసిక జపం చేయడం వలన జప ఫలితమే వస్తుంది. కాని ధ్యాన ఫలితం రాదు. ఉత్తర గీతలో శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు "జపకోటి సమం ధ్యానం" అన్నారు. అంటే కోటి జపాలు ఒక ధ్యానానికి సమానం, అంటే ఒక గంట ధ్యానం చేసి సాధించే ఫలితం కోటి గంటలు జపం చేస్తే వస్తుందని శ్రీ కృష్ణ భగవానుని సందేశం.

మరి ధ్యానం అంటే ఏమిటి? దేన్ని ధ్యానమంటారు? అన్నది తెలుసుకోవాలి. పతంజలి మహర్షి ధ్యానం గురించి ఒకే ఒక్క వాక్యంలో చెప్పారు. "నిర్విషయ మనః ధ్యానం" అన్నారు. అంటే మనస్సులో ఏ

విషయాలు లేకుండా వుంచుకోవడం. అంటే ఆలోచనలు లేకుండా చేసుకోవటం, అంటే మనస్సును ఖాళీ చేయుటం, అంటే మనస్సు లేని స్థితే ధ్యానం అని మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు.

ఇక్కడ మనం ఏకాగ్రతకి, ధ్యానానికి తేడా తెలుసుకుందాం. ఎందుచేతనంటే ఏకాగ్రత వేరు, ధ్యానం వేరు. ఏకాగ్రత అన్నది మనస్సుతో చేసేది, ధ్యానం అన్నది మనస్సు లేకుండా చేసేది.

ఇంకొక విషయం ఏకాగ్రత అన్నది మనస్సుకు సంబంధించినది, ధ్యానం అన్నది ఆత్మకు సంబంధించినది.

అలాగే ఏకాగ్రతలోమనస్సు పని చేయుటం వల్ల కూర్చునే కొద్దీ శక్తిని కోల్పోతాం. అందువల్ల ఎక్కువ సేపు కూర్చోలేం. కాని ధ్యానంలో శరీర అవయవాలతో పాటు మనస్సు కూడా పనిచేయదు. కాబట్టి శక్తి కోల్పోం. అంతేకాకుండా ఆలోచనలు ఖాళీ అయినపుడు ప్రకృతిలోని ప్రాణశక్తి అపారంగా తీసుకోగలుగుతాం. దీని వల్ల ధ్యానం చేసే కొద్దీ శక్తి పెరుగుతుంది. అందువల్ల ధ్యానంలో ఎన్ని గంటలైనా, ఎన్ని రోజులైనా, ఎన్ని నెలలైనా, ఆఖరుకు ఎన్ని సంవత్సరాలైనా కూర్చోవచ్చు.

అటువంటి ధ్యాన స్థితి తేలికగా పొందాలంటే ఒక్కటే మార్గం అదే "శ్వాసమీద ధ్యాస". అలా శ్వాస మీద ధ్యాస వుంచడం ద్వారా చిత్తవృత్తి నిరోధం జరిగి, 'విశ్వమయ ప్రాణశక్తి' మనలో ప్రవహించడం ద్వారా, జీవితంలో ఎన్నో అనుభవాలు, లాభాలు పొందుతాం.

అలా ఎంతో మంది రోగాలు నయం చేసుకున్నారు. మానసిక ప్రశాంతత పొందారు. మానసిక స్థైర్యం పొందారు. తమకున్న అనేక సమస్యలు పరిష్కరించుకున్నారు. తమ గుణాలు మార్చుకున్నారు. సూక్ష్మ శరీర యానం చేస్తున్నారు. దివ్యచక్షువు ఉత్తేజితం చేసుకుంటున్నారు. గత జన్మలు చూసుకున్నారు. జన్మజన్మల కర్మలు రహితం చేసుకుంటు న్నారు. జన్మ ధన్యం చేసుకోగలుగుతున్నారు.

ఇలా ఎన్నో లక్షల మంది జ్ఞానులయ్యారు. ఇంకా కోట్ల మంది కాబోతున్నారు. అందుచేత ధ్యానం అంటే ఏమిటో తెలుసుకోవాలి. ధ్యానమంటే ధ్యానాన్నే చెయ్యాలి. జీవితాన్ని ధన్యం చేసుకోవాలి. దుఃఖాలను శాశ్వతంగా నివారించుకోవాలి. ప్రస్తుత కాలంలో ధ్యానం తప్ప వేరే మార్గం లేదు. అందుచేత "ఆనాపానసతి ధ్యానాన్నే" చేద్దాం.

"విద్యార్థులకు, యువతకు ధ్యానం!"

స్వామి వివేకానంద సుమారు 200 పేజీలు గల పుస్తకాన్ని 5 నుండి 10 నిమిషాలలో చదివేవారు! అయిన ఏ పుస్తకాన్నైనా అలా చదివేవారు. ఆయనకు అంతులేని జ్ఞాపక శక్తి ఉండేది.

ఐన్‌స్టీన్ నోబెల్ బహుమతి గ్రహీత ! ఆయన చర్చికి వెళ్లేవారు కాదు. దేవుడిని నమ్మేవారు కాదు. చిన్నప్పటి నుండి ప్రకృతిని ఆరాధించే వారు. ఎక్కువగా ప్రశాంతంగా ప్రకృతిలో శూన్యస్థితిలో గడిపేవారు. ఆయన ప్రపంచ మేధావులలో ఒకరు. ఆయనకు అమోఘమైన జ్ఞాపకశక్తి ఉండేది.

బ్రహ్మర్షి పత్రీ గారు ఇప్పటి వరకూ 50,000 పుస్తకాలు చదివారు! అన్ని మతాలకూ చెందిన గ్రంథాలే కాకుండా ప్రపంచంలోని అనేక మంది మేధావులు, మహర్షులు, యోగులు, జ్ఞానులు వ్రాసినటువంటి అనేక పుస్తకాలను ఆయన చదివారు. ఎన్నో గ్రంథాలను వ్రాస్తున్నారు. ఆయనకు అద్భుతమైన జ్ఞాపకశక్తి ఉంది. ఆయన ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రజ్ఞుడు. ఏ విషయం అడిగినా తడుము కోకుండా సమాధానం చెప్పగలరు.

ఇలా ఎంతో మంది మేధావులు మంచి జ్ఞావకశక్తి కలిగి ఉండేవారు. ఇదంతా వారు ధ్యానసాధన ద్వారానే పొందారు. మనం కూడా ధ్యానం చేస్తే జ్ఞాపకశక్తి పెంచుకుని ఎన్నో అద్భుతాలు చేయగలం. ధ్యానం అనగానే చాలా మంది 'ధ్యానం' అన్న సబ్జెక్టు భక్తికి సంబంధించిన విషయమనో, లేకపోతే భగవంతునికి సంబంధించిన విషయమనో, లేదా ఒక మతానికి సంబంధించినదనో అపోహపడుతున్నారు.

చాలా మంది ధ్యానం చేస్తే, వైరాగ్యం వచ్చి వున్నవన్నీ వదలి ఏ సన్యాసులలో కలిసిపోతామేమోననే భయం కొంతమందిలో ఉంది. ఇంకా కొంతమంది సరదాలన్నీ వదిలేయాలేమోనని అనుకుంటారు. కానీ ధ్యానమంటే అవేమీ కాదు. ధ్యానమంటే ఏ సన్యాసులలో కలవడం కాదు. ఏ ఆశ్రమాలకూ వెళ్లనవసరం లేదు! ధ్యానంలో ఎటువంటి మూఢ నమ్మకాలకూ తావులేదు. ధ్యానం చేయడానికి మనం చదువులు, క్రీడలు, ఆటపాటలలో పాల్గొంటూ, కుటుంబంతో ఆనందంగా, సరదాగా ఉంటూ రోజులో కొంత సమయం ధ్యానానికి కేటాయిస్తే చాలు.

ధ్యానమంటే మనలోని అంతర్గత శక్తులను వెలికి తీయడమే. "యోగః కర్మసుకౌశలం" అన్నారు. అంటే మనం చేసే పనులలో , వృత్తులలో

నైపుణ్యం పెంచుకోవడం. ధ్యానం ద్వారా యోగ్యత పెరుదుతుంది. ధ్యానం ద్వారా అన్ని సత్యాలూ అవగతమవుతాయి.

విద్యార్థులు ధ్యానం చెయ్యడం ద్వారా, వారు ఏ పని చేసినా దానిలో ఏకాగ్రత కనబరచి ఆ పనిని సవ్యంగా చేయడమే కాకుండా విజయవంతంగా చేయగలుగుతారు. వారికి జ్ఞాపకశక్తి బాగా పెరిగి విన్నవీ, చదివినవీ బాగా గుర్తుండిపోతాయి. మేధావులుగా మారతారు. వారిలో బుద్ధికుశలత పెరిగి అందరి ప్రసంశలూ అందుకోగలుగుతారు.

ధ్యానంలో కూర్చున్నప్పుడు టెన్షన్ లేని స్థితి అనుభవంలోకి వస్తుంది. అందుచేత పరీక్షలు భయం లేకుండా ఎదుర్కొంటారు. విద్యార్థులు చాలాసేపు చదువుతారు, మాట్లాడతారు, ఆడతారు. అందువల్ల శక్తి వృధా అవుతుంది. ధ్యానం వల్ల చాలా రెస్ట్ వస్తుంది. 15 నిమిషాల ధ్యానం చేస్తే రెండు గంటలు నిద్రపోయినంత రెస్ట్ వస్తుంది. "పిట్యూటరీ గ్లాండ్స్" శుభ్రపడటం వల్ల జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది.

తిరుపతిలో 1993 సం॥లో 35% మార్కులు తెచ్చుకునే పాప ధ్యానం చేసి 10వ తరగతిలో 537 మార్కులు తెచ్చుకుని తరువాత ఎమ్.బి.బిఎస్.లో సీటు సంపాదించింది.

ధ్యానం చేస్తే ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ వ్యాధిగ్రస్తులుకారు. వారికి ఉన్న రోగాలు కూడా నయమవుతాయి. కళ్ళజోడు అవసరం ఉండదు. అతి త్వరలో రాబోయే "అతినీలలోహిత కిరణాల" వల్ల వచ్చే ప్రమాదం పిల్లల మీద పడకుండా ఉండాలంటే 'ధ్యానం' చెయ్యాలి.

ధ్యానం చేసేవారు అన్ని రంగాలలోనూ నెం.1గా ఉంటారు! ధ్యానం చేయడం వల్ల శక్తి సంపాదిస్తారు. ధ్యానం చేసి ఏ క్రీడలలో పాల్గొన్నా, నాటకాలలో పాల్గొన్నా, ఏ కాంపిటీషన్స్‌లోనైనా సరే మంచి నైపుణ్యం ప్రదర్శించగలుగుతారు.

ధ్యానం వల్ల కోపం పోతుంది! ప్రశాంతంగా ఉండగలుగుతారు. జీవితకాలం పెరుగుతుంది. మాట సరళంగా ఆకర్షణీయంగా మారడం వల్ల ఎంతో మంది స్నేహితులవుతారు. ధ్యానం చేస్తే మాట సరిగ్గా ఉంటుంది. తిండి సరిగ్గా ఉంటుంది. ఆలోచన సరిగ్గా ఉంటుంది. దృష్టి సరిగ్గా ఉంటుంది. చేసే పనులన్నీ సవ్యంగా ఉంటాయి.

"ఎక్కడ ధ్యానశిక్షణ ఉంటుందో అక్కడ క్రమశిక్షణ తప్పక ఉంటుంది. ధ్యానశిక్షణ అన్నది లేకపోతే అక్కడి క్రమశిక్షణ ఎంత రుద్దినా రాదు"

ఇక్కడ మనం ఇంకొక విషయం గుర్తుంచు కోవాలి. మనం తినే ఆహారం మన ఆరోగ్యాన్ని మన ఆలోచనలనూ, ధ్యానాన్నీ ప్రభావితం చేస్తుంది. మాంసాహారం మనలో హింసాప్రవృత్తినీ, రజో గుణాన్ని పెంచు తుంది. అందుచేత మాంసాహారం మానాలి. శుద్ధమైన శాకాహారమే తీసుకోవాలి.

"నిర్విషయ మనః ధ్యానం" అన్నారు పతంజలి మహర్షి. అంటే ఆలోచనలు లేకుండా ఉండడం. అంటే మనస్సును శూన్యం చేసుకోవడం. అప్పుడు ప్రకృతిలోని ప్రాణశక్తి మనలోకి అపారంగా ప్రవహిస్తుంది. ఆ సమయంలో మెదడులోని ప్రతి కణం శక్తిని పుంజుకోవడం వల్ల మెదడు సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. తద్వారా జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది.

గొప్ప గొప్ప శాస్త్రజ్ఞులు తమ మెదడు సామర్థ్యాన్ని ఎక్కువ మేరకు ఉపయోగించి అద్భుతాలను సృష్టించారు. అలాగే మనం కూడా ఏ మాత్రం మెదడు సామర్థ్యాన్ని పెంచుకున్నా అద్భుతాలను సృష్టించగలం. అందుచేత విద్యార్థులు, యువకులు ఈ ధ్యాన సాధన చేసి తమ తమ జీవితాలను తీర్చిదిద్దుకుని మంచి మార్గంలో పయనిస్తూ తమ కుటుంబానికే కాక దేశానికి కూడా కీర్తి ప్రతిష్ఠలు తీసుకురావాలి. ఇదే బ్రహ్మర్షి సుభాష్ పత్రి గారి ఆశయం. అందుచేత ప్రతి ఒక్కరూ ధ్యానం చేసి ఒక వివేకానందుడు కావాలి. అప్పుడు ఆ దేశం ఎలా వుంటుందో ఊహించండి.

ధ్యానసూక్తి :

కదిలే నీటిలో ప్రతిబింబం కనపడదు.
అలాగే చంచలమైన మనస్సుతో భగవంతుని చూడలేము.
ధ్యానంతో మనస్సును నిర్మలం చేసుకోవాలి.

"ధ్యానసాధన పురోగతిలో వున్న వారి స్థితి"

ధ్యానంలోకి వచ్చిన తరువాత మీలో ఈ క్రింది వాటిలో ఏమైనా మార్పులు గమనించినట్లయితే మీ ధ్యాన సాధన పురోగతిలో ఉన్నట్లే.

1. ఒకే సిట్టింగ్‌లో 2 లేక 3 గంటలు కూర్చోగలగటం !
2. ధ్యానంలో ఇంకా ఇంకా కూర్చోవాలనిపించటం !
3. సమయానికి ధ్యానం చెయ్యాలనే కోరిక !
4. ధ్యానం చెయ్యకపోతే ఏదో నష్టపోయామనే భావన !
5. ధ్యానం అందరికీ చెప్పాలనే తపన !
6. ఎవరు కనబడినా ధ్యానానికి సంబంధించిన విషయాలే మాట్లాడటం!
7. ధ్యానానికి సంబంధించిన విషయాల మీద ఆసక్తి !
8. ఇతర ధ్యానులను చూసే సరికి ఆనందం కలగటం !
9. ఇతర విషయాల మీద ఆసక్తి తగ్గటం !
10. ధ్యాన ప్రచార కార్యక్రమాల్లో లేనపుడు సమయాన్ని వృధా చేస్తున్నామనే భావన !
11. తన ప్రవర్తన, మాట, ఆలోచన, గుణాలలో మార్పు తనకే కనిపించటం!
12. తనకే కాక లోకానికి, ఇతరులకు ఏదో చేయాలనే తపన !
13. ఇంకా ఇంకా ఏదో తెలుసుకోవాలనే కోరిక !
14. మాంసాహారం మీద, రుచుల మీద కోరిక లేకపోవటం !
15. తీసుకునే ఆహార పరిమాణం తగ్గటం !
16. సాత్వికాహారాన్ని మాత్రమే తీసుకోవాలనిపించటం !
17. శారీరక సుఖాలు వున్నా లేకపోయినా అంతగా పట్టించు కోకపోవటం!
18. ఎన్ని సమస్యలు వున్నా పట్టించుకోకపోవటం !
19. ఎంత పెద్ద కష్టమైనా, దుఃఖమైనా బాధించక పోవటం !
20. అంతకు ముందుకన్నా, పనులు మరింత సమర్థవంతంగా నిర్వహించుకోగలగటం !
21. ఎన్ని పనులు చేస్తున్నా అలసట లేకపోవటం !
22. ఆరోగ్యంలో, శక్తిలో మార్పు కనిపించటం !
23. గతించిన సంఘటనలు గుర్తుకు రాకపోవటం !
24. భవిష్యత్తు జీవితం గురించి ఆలోచించక పోవటం !
25. ఎప్పుడూ 'ప్రస్తుతం' గురించే ఆలోచిస్తూ, 'ప్రస్తుతం'లో జీవించ గలగటం!

26. ప్రతి చిన్న విషయాన్ని అతిగా ఆలోచించకపోవటం!
27. ఎవరైనా, ఏమైనా అన్నా, విమర్శించినా పట్టించుకోకపోవటం!
28. ఇతరుల గురించి ఆలోచించకపోవటం ! ఇతరుల వ్యవహారాలలో తలదూర్చకపోవటం !
29. ఇతరులలోని లోపాల గురించి పెద్దగా మాట్లాడకపోవటం !
30. తనలోని లోపాలు సరిచేసుకోవటానికి ప్రయత్నించటం!
31. ఇతరులు ఏమనుకుంటున్నా పట్టించుకోకపోవటం !
32. 'ఈ శరీరం నేను కాదు' అనే భావన కలుగుతూ ఉండటం!
33. కుటుంబం, కులం, మతం, ప్రాంతం అన్న భావం పెద్దగా లేకపోవటం!
34. కుటుంబం గురించే కాకుండా, తన (ఆత్మ) గురించి కూడా ఆలోచించటం !
35. పెద్దవారి పట్ల, డబ్బున్న వారిపట్ల, చిన్నవారి పట్ల, సామాన్యుల పట్లా సమానంగా ప్రవర్తించటం!
36. ఇతరుల కాళ్లకు మ్రొక్కాలనిపించకపోవటం !
37. ధ్యానంలో వచ్చే అనుభవాల గురించి ఆలోచించక పోవటం !
38. విరివిగా ధ్యానానికి సంబంధించిన కార్యక్రమాలలో పాల్గొనాలనిపించడం !
39. తెలిసింది నలుగురికి పంచాలనే తపన ! చెప్పాలనే భావం !
40. జీవితం గురించి తెలుసుకోవాలనిపించటం!
41. ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాల మీద ఆసక్తి, చదవాలనే కోరిక !
42. ఏదైనా చదివినా, విన్నా అంతకు ముందుకన్నా ఎక్కువగా అవగాహన చేసుకోగలుగుతూ ఉండటం !
43. విషయాలు అంతకు ముందు కంటే ఎక్కువగా జ్ఞాపకం వుండటం!
44. ఇంతకు ముందు కంటే ఒకే విషయం మీద అధికంగా దృష్టి కేంద్రీకరించగలగటం !
45. చేసే పనులు అన్నీ 'నేనే చేసాను', 'చేస్తున్నాను' అన్న భావన తగ్గటం!
46. చేసిన పనికి 'ఫలితం వస్తుందా? రాదా?' అని ఆలోచించకపోవటం!
47. చేసిన పనికి పేరు ఆశించకపోవటం !
48. పొగడ్తలను పట్టించుకోకపోవటం! అవమానాన్ని లెక్క చేయకపోవటం !
49. పూర్వంలా ప్రతి విషయానికి భయపడకపోవటం !
50. అంతకు ముందుకన్నా జీవితాన్ని ఆనందంగా గడపగలగటం !

" ధ్యానం - మాంసాహారం "

ప్రపంచాన్ని ధ్యాన జగత్ చేయాలనే సంకల్పంతో బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ ప్రపంచమంతా పర్యటిస్తున్నారు. ధ్యానం చేయించడం ద్వారా ప్రతి ఒక్కరిలో వుండే చెడు గుణాలు తొలగించి వారిని సమాజ సేవకు అంకితమయ్యేలా చేస్తున్నారు.

వారి పర్యటనలో వారు రెండు విషయాలే ఎక్కువగా ప్రస్తావిస్తారు. అవి 1.హింసను మానండి, 2.శ్వాసను గమనించండి వీటి ద్వారా ప్రతి ఒక్కరికీ పత్రీజీ చెప్పే సందేశమేమిటంటే 1.మాంసాహారం మాని జీవహింసను ఆపండి. 2.శ్వాసను గమనిస్తూ ధ్యానం చేయండి. యోగులుగా మారండి అంటూ ముఖ్యంగా ఈ రెండు విషయాలనే చెబుతున్నారు. అంటే మాంసాహారం మానడం వల్ల శారీరక శుద్ధి జరుగుతుందని, ధ్యానం చేయడం వల్ల మనశ్శుద్ధి జరుగుతుందని, ఈ రెండిటి వల్ల ప్రతి ఒక్కరూ ఇప్పడు "ఉన్నస్థితి" నుండి "ఉన్నతస్థితి" పొందగలరని ఆయన పదే పదే చెబుతున్నారు.

కానీ ఎన్నోతరాల నుండి ఈ మాంసాహారం ఆచారంగా వస్తూండటం వల్ల ఇది తప్పగా కానీ, ఒక జీవిని హింసిస్తున్నామనే భావం కానీ, ఒక పాపకార్యం చేస్తున్నామనే భావం కానీ చాలా మందికి లేదు! అందుకే ఎన్నో వేల కుటుంబాలు ఈ జీవులను అంటే కోడి, మేక, చేప, రొయ్య మొ॥గు వాటి పెంపకాన్నే జీవనాధారంగా చేసుకున్నారు.

సాటి ప్రాణులను పెంచి సంహరిస్తున్నామనే భావం లేకుండా అది ఒక వృత్తిగా స్వీకరించారు. తినేవారు కూడా అది చనిపోయిన జంతువును అంటే ఒక శవాన్ని తింటున్నామనే భావం లేకుండా మామూలు ఆహారం తీసుకుంటున్నామనుకుంటున్నారు.

గమనిస్తే గురువులు కాని, పెద్దలు కాని, మాంసాహారం గురించి వారి ఉపన్యాసాలలో, ప్రసంగాలలో, బోధలలో, ఎక్కువగా ప్రస్తావించటం లేదు. కానీ బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ ప్రతి ప్రసంగంలోనూ, ప్రతిచోట మాంసాహారం గురించి ప్రస్తావిస్తూ "మానవుని పతనానికి ఇదే కారణం! అలాగే మానవుని ఉన్నతికి ఇదే అవరోధం! ఇంతకు మించిన పాపకార్యం ఏదీ లేదు! దీని వల్ల ఎన్నో అనర్థాలు కలుగుతున్నాయి" అని చెప్తూ అందరి చేతా మాంసాహారాన్ని మాన్పిస్తున్నారు.

అందుచేత మాంసాహారం గురించి మనం కొంచెం తెలుసు కోవలసిన అవసరం వుంది. భగవద్గీతలో, పురాణాలలో, శాస్త్రాలలో జీవహింస గురించి మహాత్ములు, యోగులు చెప్పిన విషయాలు మనం తెలుసుకుందాం.

చిత్తూరు జిల్లా యేర్పేడు గ్రామం వ్యాసాశ్రమ వ్యవస్థాపకులు సద్గురు మళయాళస్వామి వారు వ్రాసిన గ్రంథం "శుష్క వేదాంత తమోభాస్కరం"లో అహింస గురించి చెప్పిన విషయాలు కొన్ని తెలుసుకుందాం.

1. "భూత దయకు సమమైన పుణ్యం లేదు, ప్రాణిపీడనం కంటే గొప్ప పాతకం లేదని శ్రీ నారద మహర్షి తెలియజేశారు"
2. "మనస్సు చేత, మాట చేత, పనుల చేత సర్వకాల సర్వావస్థల యందు ఒక ప్రాణినైనా బాధ కలుగచేయకుండుటయే అహింస" అని మహాత్ములైన మహర్షులు చెప్పి యున్నారు.
3. "అహింసకు సమమైన ధర్మము లేదు; అహింసకు సరియైన తపము లేదు; అహింసకు సమమైన గొప్పదానము లేదని" తపోధనులైన మునిశ్రేష్ఠులు చెప్పియున్నారు.
4. "జీవకారుణ్య వ్రతమెవరికి కలదో వారికి ఇతరములైన తపము, దానములు, వ్రతములు, తీర్థ యాత్రలు మొ॥ ఏవియూ పనిలేదు"
5. "అశ్వమేధాధియాగములందు ఏ దాన ఫలము గలదో, సప్తసాగర తీర్థస్నానఫలమేది గలదో, గోదానాది షోడశ మహాదానములచే ఏ ఫలము గలదో అది అంతయూ అహింస యొక్క కోటి ఫలములలో ఒక్క భాగము కూడా కాదు"
6. "అహింస కంటే శ్రేష్ఠమయిన ధర్మం లేదు; హింస కన్నా వేరే అధర్మము లేదు"

భగవద్గీతలో:

శ్లో॥ ఆత్మౌపమ్యేన సర్వత్ర పశ్యతి యోఽర్జున।
సుఖం వా యది వా దుఃఖం స యోగీ పరమో మతః॥ (6-32)

తా॥ "ఓ అర్జునా! ఎవడు సమస్త భూతముల యొక్క సుఖ దుఃఖములు, తన సుఖ దుఃఖములుగా చూస్తాడో అట్టివాడు అందరిలో నాకెక్కువ ప్రియుడగుచున్నాడు". ఇది నా నిశ్చితాభిప్రాయం.

అనగా తన శరీరానికి కలిగిన బాధ ఎంత కష్టంగా వుంటుందో అలాగే సమస్త జీవుల యొక్క బాధ కూడా, వాటికి అంత కష్టంగా

ఉంటుందని తెలుసుకోవాలి.

ఇక్కడ మనం ఒక విషయం ఆలోచిద్దాం. ఒక వ్యక్తి ఒక కోడి పీక కోస్తున్నప్పుడు పొరపాటున అతని వేలు తెగితే 'అబ్బా', 'అమ్మా' అంటూ చాలా బాధపడతాడు. మరి కోడిని కోస్తే అది ఎంత బాధపడుతుంది? అది కూడా మనలాంటి జీవే కదా?

శ్లో॥ తా నహం ద్విషతః క్రూరా న్సంసారేషు నరాధమాన్।

క్షిపా మ్యజస్ర మశుభా నాసురీష్వేవ యోనిషు ॥ (16-19)

తా॥ "సర్వ జీవుల యందు ఆత్మ స్వరూపుడి నైవున్న నన్ను హింసించు క్రూరులైన దుష్టులను, జనన, మరణములతో ఉండు దుఃఖకరమైన, ఘోర సంసార మందు, మాటిమాటికీ పడవేసి వారిని బహు దుఃఖకరమైన అసురయోను లందు పుట్టించెదను"

శ్లో॥ అసురీం యోని మాపన్నా మూఢా జన్మని జన్మని।

మా మప్రాప్యైవ కౌన్తేయ తతో యాన్త్యధమాం గతిమ్ ॥ (16-20)

తా॥ ఓ అర్జునా ! అట్లు అసురయోనియందు పుట్టిన ప్రాణిహింసకులైన మూఢులు ప్రతి జన్మనందు నన్ను పొందు మార్గం తెలియక, అందుండి అధోగతి పొంది, బహుకాలం దుఃఖభూయిష్టమైన ఘోర నరకమును పొందుదురు.

ఈ విధముగా సాక్షాత్తూ శ్రీ కృష్ణ పరమాత్మ గీతలో "జీవహింస" గురించి తెలియ చేశారు.

ఇంకోక విషయం! ఎవరైనా మానవులు చనిపోతే శవమని చెప్పి ఎంత గొప్పవారినైనా మొదట ఇంటి బయట వుంచుతారు. అక్కడ కూడా ఎక్కువ సేపు వుంచితే వాసనతో చుట్టు ప్రక్కల వారికీ అరిష్టమని, దహనం చేయడమో, పూడ్చి పెట్టడమో, చేస్తారు. శవాన్ని చూసివచ్చిన వారు స్నానం చేస్తే కానీ ఇంట్లోకి వెళ్లరు. శవాన్ని చూస్తేనే అంత అరిష్టమని స్నానం చేసి శుద్ధి చేసుకుంటున్నారు కదా? మరి జంతువును చంపితే అది కూడా శవమే కదా? మరి శవాన్నే తినేస్తున్నారు. ఈ దోషం ఏం చేస్తే పోతుంది. అందుచేత శవాన్ని తినడం ఎంత ఉత్తమమో ఆలోచించాలి.

శవాలను శవపేటికలలో మాత్రమే వుంచుతారు, పవిత్రమైన మానవ శరీరంలో ఉంచరు.

రామాయణంలో జీవహింస గురించి :-

ఆంజనేయస్వామి లంకానగరంలో సీతాదేవిని చూసి తిరిగి రాముల వారి దగ్గరకు వచ్చినప్పుడు, శ్రీరామచంద్రుల వారు విషయాలను చెప్పమన్నారు. అప్పుడు ఆంజనేయస్వామి, లంకా నగర వైభవాన్ని వర్ణిస్తూ,

రాక్షసులు శివభక్తులనీ, వారు నిత్యం శివ ధ్యానం చేస్తారని చెబుతూండగా, శ్రీరాములు వారు ధనస్సును క్రింద పడవేసి "అటువంటి శివభక్తులను నేను సంహరించను" అన్నారు.

అప్పుడు సుగ్రీవుడు సంజ్ఞ చేయగా, సంగతి గ్రహించిన ఆంజనేయ స్వామి వెంటనే "అంతటి శివభక్తులైనా రాక్షసులు పరమదుర్మార్గులు ! వారు జీవహింసాపరులు, మాంస భక్షకులు" అని చెప్పటంతో శ్రీరాముల వారు వదలిన ధనస్సును మరల తీసుకొని రాక్షసులు ఎంతటి శివ భక్తులైనా, శివధ్యానులైనా వారు జీవహింసా పరులు, మాంసభక్షకులు కాబట్టి వారిని సంహరిస్తానన్నారు.

దీనిని బట్టి "ఎవరైనా ఎంతటి భక్తులైనా, పూజలు, భజనలు, ప్రార్థనలు, నామ జపాలు చేస్తున్నా, ఎంతటి భగవత్ ధ్యానులైనా, మాంసభక్షణ చేస్తే భగవంతుని శిక్షకు పాత్రులవుతారని" రామాయణం ద్వారా కూడా మనం తెలుసుకోవచ్చు.

వేమన యోగీంద్రులు :-

1. "పక్షిజాతి బట్టి పరగ హింసల బెట్టి
కుక్షి నిండ కూడు కూరుటకును
వండి తినెడివాడు వసుధ ఛండాలుడు"
విశ్వధాభిరామ వినురవేమ!

తా॥:- "పక్షులను పట్టుకుని, వాటిని హింసించి పొట్టనింపడానికి వాటిని చంపి వండుకుని తినేవాడు చండాలుడు" అన్నారు.

2. దొమ్మమాయ కొరకు అమ్మవారికి వేట
లిమ్మటండ్రి ఇదేమి రిమ్మ తెగులో?
అమ్మవారి పేర అందరూ తినుటకా?
విశ్వదాభిరామ వినురవేమ.

తా॥:- "దొమ్మ రోగం పోవటానికి దేవతలకు జంతువుల్ని బలిస్తూంటారు. అమ్మవారి పేరు చెప్పి తాము తినటానికే బలిస్తారు. తప్ప, వేరేమీ కాదు" అన్నారు.

3. జీవి జీవిని జంపి జీవికి బెట్టంగ
జీవి తాను బలసి చెలగుచుండు
జీవ హింసకులకు చిక్కునా మోక్షంబు?
విశ్వదాభిరామ వినురవేమ

తా॥:- "ఒక ప్రాణి, మరొక ప్రాణిని చంపి వేరొక ప్రాణికి పెడితే తిన్నది బలుస్తుంది. కానీ జీవిని చంపి, జీవహింస చేసిన వారికి ఎప్పటికీ మోక్షం

రాదు. అంటే దుఃఖం పోదు అన్నారు వేమన.

అంతేకాదు జంతువధ గురించి బైబిల్‌లో జీసస్ ప్రభువు యొక్క ఆదేశం ఈ విధంగా ఉంది.

"Thou Shalt Not Kill" (10 ఆజ్ఞలలో 5వ ఆజ్ఞ)

"నీవు ఎవరినీ చంపకు".

వర్ధమాన మహావీరుడు :-

"జీవించు, జీవించనివ్వు"

పవిత్ర ఖురాన్ సందేశం :-

"అల్లా మాంసాన్ని, రక్తాన్ని ఇష్టపడడు"

ఈ విధంగా మహాత్ములందరూ జంతువధ, జీవహింస, మాంసభక్షణ గురించి మానవాళికి తమ సందేశం ఇచ్చారు. కానీ మనం వాటిని పట్టించుకోకుండా తప్పు చేస్తున్నాం.

మానవుని శరీరం శాఖాహార నిర్మితం. అలాగే జంతువులలో కొన్ని జంతువులు శాఖాహార నిర్మితమైనవి ఉన్నాయి. అవి ఆవు, గేదె, లేడి, ఏనుగు, జిరాఫీ మొదలైనవి. ఈ జంతువులన్నీ ఆహారం దొరకకపోతే, చావడానికైనా సిద్ధపడతాయి కానీ, మాంసాన్ని మాత్రం ముట్టవు. ఈ విషయం మానవులు ఎందుకు ఆలోచించడం లేదు?

అందుచేత మాంసాహారం మానాలి. జంతువధ ఆపాలి. జీవహింస చేయకూడదు. పత్రీగారి సందేశం పాటించాలి. ఆయన మార్గంలో పయనించాలి. ధ్యానం చెయ్యాలి. జీవితాన్ని ధన్యం చేసుకోవాలి.

ధ్యానసూక్తి :

తాళం వేస్తే ఇంటికి ఎంత భద్రత ఉంటుందో అలాగే ధ్యానం చేస్తే జీవితానికి అంత భద్రత.

"జంతువులకు, వృక్షాలకు చాలా తేడా వుంది !"

బ్రహ్మర్షి పత్రి గారు వారి ఉపన్యాసాలలో ప్రముఖంగా రెండే విషయాలు ప్రస్తావిస్తుంటారు. అవి "మాంసాహారం మానాలని, శ్వాసమీద ధ్యాస ఉంచి ధ్యానం చెయ్యాలని". ఇందులో రెండో విషయం అందరూ బాగానే అర్థం చేసుకుంటున్నారు. కాని మాంసాహారం మానటం అన్నది చాలా మందికి ఇబ్బందికరంగా వుంది. ఎందుచేతనంటే అది ఒక పాప కార్యంగా ఎవరూ భావించడం లేదు. పైగా అంతా జిహ్వ రుచికి అలవాటు పడి, దానికే ప్రాముఖ్యం ఇస్తున్నారు. కానీ పాపం గురించి, పాప కర్మ గురించి, దుర్భరమైన, దుఃఖపూరితమైన వీటి ఫలితాల గురించి, ఎవరూ ఆలోచించడం లేదు.

అలా మాంసభక్షణ చేస్తూ, జీవ హింస చేస్తూ, నోటి రుచికే ప్రాముఖ్యం ఇస్తున్నారు. ఎవరైనా మాంసాహారం మానండని చెప్పినపుడు వారు తమ సుఖం వదులుకోలేక తమ అలవాటు మానలేక, చెప్పిన వారిని విమర్శిస్తున్నారు. పైగా ధ్యానం చేస్తే మాంసాహారం మానమంటున్నారని చెప్పి మాంసాహారం మానలేక, ధ్యానాన్నే మానేస్తున్నారు. వీరి ఉద్దేశ్యం ధ్యానం చేస్తే మాంసాహారం మానేయాలనుకుంటున్నారు, కాని ధ్యానం చేసినా, చేయకపోయినా మాంసాహారం మానాలని తెలుసుకోలేక పోతున్నారు. ఎందుకంటే అది ఒక పాపకార్యం కాబట్టి.

ఇంకా కొంతమంది ఏమంటారంటే పత్రి గారు మాంసాహారం మానమంటున్నారు, తిడుతున్నారు, మా గురువుగారు ధ్యానం చేసు కోమన్నారు, కాని మాంసం మానమని చెప్పలేదు. అందుకే మేము వేరే ధ్యానం చేస్తున్నామని పిరమిడ్ మాస్టర్లకు చెబుతున్నారు.

ఇంకా కొంతమంది ఏమంటారంటే? అసలు భగవంతుడు జంతువులను మన కోసమే పుట్టించాడు. మనమే కనుక మాంసం తినక పోతే, భూమండలం జంతువులతో నిండిపోదా? అని వాదిస్తుంటారు.

అంతే కాకుండా శాఖాహారం తినమంటున్నారు. శాఖాహార మంటే ధాన్యం, పళ్ళు, కూరగాయలే కదా ?, ఇవన్నీ మొక్కలు, వృక్షాల నుంచి వచ్చినవే కదా ? మొక్కలలో, వృక్షాలలో ప్రాణం వుంది కదా? మరి వాటిని తింటే అదీ పాపమే కదా? శాకాహారం తింటూ మీరు కూడా పాపం చేస్తున్నారు కదా? ప్రాణం ఉన్న చెట్లను, వృక్షాలను నరికినప్పడు మేము మాంసాహారం తింటే తప్పేమిటి? దానికి, దీనికి తేడా ఏమిటి? అని వాదిస్తుంటారు.

కొంతమంది పైకి అనకపోయినా లోపల సందేహపడుతూ ఉం టారు. కాని కొంచెం ఆలోచిస్తే ఈ వాదనలన్నీ తాము చేసే పని సమర్థించుకోవటానికే తప్ప ఇంకొకటి కాదు. గమనిస్తే మాంసాహారానికి,

శాఖాహారానికి చాలా తేడా వుంది.

ఎందుకంటే "వృక్షాలకు, జంతువులకు చాలా బేధం వుంది. కాని మానవులకు, జంతువులకు చాలా దగ్గరి సంబంధం వుంది".

ముందుగా మనం మానవులకు, జంతువులకు ఉన్న పోలికలు చూద్దాం. మానవుల్లాగే జంతువులు సంచరించగలవు. అలాగే మానవులు భుజించినట్లే జంతువులు కూడా తమకు ఇష్టమైనవి భుజించి, ఆనందిస్తున్నాయి. మానవులు నిద్రించినట్లే, జంతువులు నిద్రిస్తున్నాయి. మానవులులాగే జంతువులు కూడా మైధునంలో పాల్గొంటున్నాయి. మానవుల్లాగే సంతానం పొందుతున్నాయి. మానవుల్లాగే జంతువులకు పుత్రవాత్సల్యం వుంది. అవి కూడా తమకు ఇష్టమైనవి చూసి ఆనందిస్తున్నాయి. ఏదైనా బాధ కలిగితే మానవుల్లా రోదిస్తాయి. మానవుల్లా జంతువులకు కూడా విపరీతమైన మరణభయం వుంది. ఎవరైనా ఒక జంతువును చంపడానికి ప్రయత్నిస్తే మానవుల్లాగే ప్రతిఘటిస్తుంది. నిస్సహాయ స్థితిలో మానవులు కేకలు వేసినట్లు ఆక్రందిస్తాయి. భయంకరమైన శబ్దాలు చేస్తాయి. ఇవన్నీ మనం చూస్తూనే వున్నాం. ఇలా జంతువులకు, మానవులకు చాలా దగ్గర సంబంధం మనకు కనబడుతుంది.

కాని జంతువులకు, వృక్షాలకు చాలా భేధం ఉంది. ఎందుచేతనంటే జంతువుల్లా వృక్షాలు చరించలేవు. ఒకచోటు నుండి మరో చోటుకు కదల్లేవు. అలాగే జంతువుల్లా వృక్షాలు శబ్దాలు చేయవు, అలాగే జంతువుల్లా వృక్షాలు పిల్లలను కనలేవు, ఇలా ఎన్నో బేధాలు వున్నాయి. జంతువుల శరీర భాగాలైన కాలు కాని, తోక కాని, అలాగే ఏ భాగం నరికినా తిరిగి రాదు, కాని వృక్షం కొమ్మ నరికితే ప్రక్క నుంచి తిరిగి కొమ్మ వస్తుంది.

వృక్షాలలో జీవం వున్నా, వాటికీ జంతువులకూ చాలా తేడా వుంది. అంతే కాదు కూరగాయలు, ఫలాలు, కాయధాన్యాలు లాంటి శాఖాహారం తప్పని ఏ శాస్త్రం చెప్పలేదు. అంతే కాదు ఫలాలు మొదలైన వాటిలో జీవశక్తి ఉన్నా అవి జడాలు వాటికి జీవ జంతువుల్లాగ మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తం, జ్ఞానేంద్రియాలు లేవు. ఇంద్రియాలు ఎప్పుడైతే లేవో అప్పుడు దుఃఖం వుండదు.

చెట్లలో కూడా చైతన్యం వుంది కాని చెట్టు చైతన్యం అంత బాగా వికసించిలేదు. అందుచేత చెట్టును నరికితే అది ప్రతిఘటించదు, అదే జంతువును నరకడానికి ప్రయత్నిస్తే అది ప్రతిఘటించడం, అరవడం మనం చూస్తూనే వున్నాం. అలాగే సస్యాలను ఉద్భిజాలు అంటారు. మానవుల గోళ్లను, రోమాలను ఖండిస్తే ఎలా నొప్పి వుండదో సస్యాలను కోసినా నొప్పి కలుగదు. అంతే కాదు సస్యాలు ఎక్కువగా సూర్యశక్తిచే తయారవుతున్నాయి. వాటిలో సూర్యశక్తి ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల అవి భుజించిన వారికి జ్ఞానం కలుగుతుంది.

ఇలా అనేక బేధాలు వృక్షాలకు, జంతువులకు వున్నాయి. అందు

చేత జంతువులను వృక్షాలతో పోల్చలేం. "శాఖాహారానికి, మాంసాహారానికి చాలా వ్యత్యాసం వుంది". అంతే కాదు మనమంతా ఎవరినైతే భగవంతుళ్ళుగా పూజిస్తున్నామో వారంతా శాఖాహారం పాపమని చెప్పలేదు. ప్రపంచంలోని గొప్పవాళ్ళందరూ శాఖాహారులే.

అంతేకాదు చనిపోయిన జంతువుల శరీరాలు మానవుల శరీరాలలాగే కుళ్ళిపోతాయి. వాసన వస్తాయి. కానీ చనిపోయిన వృక్షాలు ఎంతోకాలం వుంటాయి. కుళ్ళవు. వాసన రావు. వాటిని మానవులు ఇంటి అవసరాలకు అంటే గుమ్మాలు, తలుపులు, కిటికీలకు వాడుకుంటాడు. ఎన్నో సంవత్సరాలు అవి ఉంటాయి.

భగవద్గీతలో ఈ క్రింది శ్లోకం చూద్దాం

శ్లో॥ **పత్రం, పుష్పం, ఫలం, తోయం యోమిభక్త్యా ప్రయచ్ఛది,**
తదహం భక్త్యుపహృతం అన్నామి ప్రయాతాత్మనః

(భ॥గీ॥9-26)

తా॥ ఎవరైనా నాకు ప్రేమతోను, భక్తితోను, ఆకును గాని, పువ్వును గాని, పండును గాని, నీటిని గాని సమర్పిస్తే దానిని నేను స్వీకరిస్తాను అని శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు తెలిజేస్తున్నాడు.

అలా శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు శాఖాహారాన్ని సమర్పించమన్నాడు కాని మాంసాహారాన్ని సమర్పించమనలేదు. అలాగే ఆయనకు సమర్పించిన తరువాత ప్రసాదంగా మనం భుజిస్తాం. అందుచేత భగవంతుడు శాఖాహారాన్ని పాపకార్యంగా పేర్కొనలేదు. సమర్పించమనే తెలియజేస్తున్నారు. అందుచేత శాఖాహారం తీసుకుంటే పాపం చేసినట్లు కాదు, కాని మాంసాహారం తీసుకుంటే పాపం చేసినట్లే.

జీసస్ క్రైస్ట్ ఈ విధంగా తెలియజేశారు. ; "THOU (YOU) SHALL NOT KILL" (10వ ఆజ్ఞలో 5వ ఆజ్ఞ) అంటే "నువ్వు చంపవద్దు" అని స్పష్టంగా ఆజ్ఞగా చెప్పారు. అంటే ఎవరిని చంపవద్దు అని ఆయన ఆదేశం.

కాని క్రైస్తవులు ఈ ఆదేశం మానవుల విషయంలో వర్తిస్తుంది. జంతువుల విషయంలో వర్తించదని భావిస్తున్నారు. కాని కొంచెం ఆలోచిస్తే చంపడం (KILL), హత్య (MURDER) అనే రెండు పదాలు ఉన్నాయి. హత్య అనే పదాన్ని మానవుల విషయంలో మాత్రమే వాడతారు.

మరి జీసస్ మానవుల విషయంలో ఆ ఆజ్ఞను ఇచ్చి వుంటే చంపటం అనే పదానికి బదులు హత్య అనే సరియైన పదాన్నే ప్రయోగించే వాడు కదా? జీసస్ సరియైన పదాన్ని ప్రయోగించలేనంత తెలివ తక్కువవాడు, తెలియనివాడు కాదు కదా? చంపడం (KILL) అంటే దేనిని చంపడమైనా కావచ్చు, అంటే జంతువులనైనా సరే. అదే ఆయన ఆజ్ఞ. మరి క్రైస్తవులు భావించినట్లు చంపడం (KILL) అంటే మనుషులను చంపడమే అని జీసస్ భావించి ఉంటే హత్య (MURDER) అనే పదాన్నే ప్రయోగించి ఉండేవాడు కదా?

కాని క్రైస్తవులు తమ అలవాటును సమర్థించు కోవటం కోసం, ఆ ఆచారాన్ని కొనసాగించడం కోసం రకరకాల అర్థాలు, వ్యాఖ్యానాలు చెబుతున్నారు. కాని ఏ రకమైన అర్థాలు తీసుకోవలసిన అవసరం లేదు. ఎందుచేతనంటే జీసస్ తన ఆదేశాలలో స్పష్టంగా పేర్కొన్నారు. "నీవు చంప వద్దు" అంటే క్రైస్తవులు చంపకూడదు అని అర్థం. అందుచేత ఎప్పుడైనా విషయం స్పష్టంగా లేనప్పుడు వ్యాఖ్యానం అవసరం కాని ఇక్కడ విషయం స్పష్టంగా వుంది. "నువ్వు చంపవద్దు" అన్నది స్పష్టమైన ఆదేశం. దానికి మన వ్యాఖ్యానం ఎందుకు? ఆయన ఆదేశాన్ని పాటించడమే మన కర్తవ్యం.

నిజంగా క్రైస్తవులకు జీసస్ మీద ప్రేమ వుంటే జంతు వధను ఆపి, మాంస భక్షణ మానాలి. "ప్రాణులను చంపవద్దు" అనే భగవంతుని ఆదేశాన్ని ఉల్లంఘించి మేము భగవంతుని మీద ప్రేమను చూపిస్తున్నాం. భగవంతుని ప్రేమను సాక్షాత్కారించుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాం. హృదయ పూర్వకంగా ఆయన సేవలు చేస్తున్నాం అని అనడంలో అర్థం లేదు. ఎందు చేతనంటే భగవంతుని ఆదేశాలు పాటించనప్పుడు ఆయన మీద ప్రేమ ఏమైనట్టు? ఆయనను ప్రేమిస్తున్నట్లైతే ఆయన ఆదేశాలకు అవిధేయులుగా వుండలేం కదా? మీరు అవిధేయులు అయితే మీ ప్రేమ నిజం కాదు.

కాని చాలా మంది అది అంత ముఖ్యమైన విషయం కాదని తేలికగా తీసేస్తూంటారు. కాని ఏ అంశాన్ని వదిలినా మీ లెక్కలలో తేడా వస్తుంది. మీరు తరువాత ఎన్ని కూడికలు తీసివేతలు చేసినా తప్పు తప్పుగానే ఉండి పోతుంది. దాని తరువాత లెక్కలన్నీ తప్పు అవుతాయి. ధర్మ శాస్త్రాలలో మనకు ఇష్టమైన దానిని ఉంచుకుని మనకు ఇష్టం లేని దాన్ని వదల్లేం. అలా చేస్తే మనం అనుకున్న ఫలితాలు పొందలేం.

ఉదాహరణకు ఆవుకు దాణావేస్తే పాలు ఇస్తుంది. పాలు పితుక్కోవడం మనకు నచ్చే పని. దాణా వేయడం కష్టమైన పని. కష్టమైన పని అని దాణా మానేస్తే ఇష్టమైన పాలు మనకు లభించవు. అలాగే ధర్మశాస్త్రం లోని కఠినమైన భాగాలు తీసి వేసి, మనకిష్టమైన భాగాన్ని అనుసరిస్తానంటే సరిపోదు. భగవంతుడు చెప్పిన విధులన్నీ యధాతథంగా పాటించాలి. కాని మనకు అనుకూలమైనవి మాత్రమే అనుసరిస్తే భగవంతుని కృపను మనం పొందలేం. దేని కోసమైతే ఆయనను ప్రార్థిస్తున్నామో అది నిష్ప్రయోజనం అవుతుంది. మన దుఃఖాలు, రోగాలు, బాధలు, తీరవు, జీవితం దుఃఖమయమవుతుంది. అందుచేత మనం చేసే పనిని సమర్థించుకునే ప్రయత్నం మానాలి. అఖరలేని సాకులు కారణాలు వెతకవద్దు. హింసను వదలాలి. హంసను పట్టుకోవాలి. ఆఖరుగా చెప్పేదేమిటంటే మాంసాహారాన్ని మానాలి. ధ్యానం చెయ్యాలి.

"మానవ జీవిత లక్ష్యం!"

వేదాలలో 'అధాతో బ్రహ్మ జిజ్ఞాస' అని వుంది అంటే "బ్రహ్మ విచారణ చేయటానికే మానవ జీవితం". బ్రహ్మం అంటే అన్నిటికంటే గొప్పది. అదే ఆత్మ అంటే ఆత్మ గురించి విచారణ చేయడానికే మానవ జన్మ అని అర్థం. మరి అంతటి గొప్పదైన ఆత్మను వదిలి మనం అనిత్యమైన అత్యల్ప విషయ జిజ్ఞాసలో నిమగ్నులై ఉన్నాం. వేదాలలో ఇంకా "అహం బ్రహ్మాస్మి" అంటే "అంతటి సర్వాధిక్యమైన బ్రహ్మాన్ని నేనే" అని చెప్పబడింది.

కాని మనం అంతటి సర్వాధిక్యమైన మన గురించి ఆలోచించ డానికి బదులు ఆహారం, నిద్ర, భయం, మైథునం, అనే విషయాల మీదే ఆసక్తి చూపిస్తున్నాం. ఈ ఆహారం, నిద్ర, భయం, మైథునాలు మానవులే కాకుండా పశువులు కూడా అనుభవిస్తున్నాయి. అవి అంత ప్రాముఖ్యమైనవి కావు, ఏ ప్రాణి రూపంలోనైనా వాటిని అనుభవించవచ్చు. వాటి కోసం ప్రత్యేకించి మానవజన్మే తీసుకోనవసరం లేదని వేదాంత సూత్రాలు బోధిస్తున్నాయి. నీచాతి నీచమైన జంతువుగా ఎంచబడే పందికి కూడా తినడానికి, పిల్లలను కనడానికి, నిద్రించడానికి, ఆత్మరక్షణ చేసుకోవడానికి ప్రకృతిలో సౌకర్యాలు కల్పించబడ్డాయి. వాటి గురించి ప్రయత్నించక పోయినా ఎవరికైనా అవి లభిస్తాయి.

మరి మొత్తం ప్రాణి కోటిలోనే ఉత్తమమైన మానవ జన్మ పొంది భూలోకంలో ఉన్న 84,00,000 జీవ రాసులలో విశిష్టమైన జన్మగా భావిస్తున్న మానవుడు మిగిలిన జీవుల వలే ప్రవర్తించడం, అంతకన్నా ఎక్కువగా ఆలోచించకపోవడం అన్నది ఇచ్చిన అవకాశాన్ని పూర్తిగా వ్యర్థం చేసుకోవడమే. మరి దుర్లభమైన మానవ జన్మ పొంది జీవితంలో మనం ఏం సాధించామని ఆలోచిస్తే చివరకు ఏమీ కనిపించదు. మన వల్ల లోకానికి ఏమైనా ఉపకారం జరిగిందా ? అని ఆలోచిస్తే అంతా అపకారమే కాని ఉపకారం ఏమీ లేదని తెలుస్తుంది. మరి మానవ జన్మ యొక్క విశిష్టత ఏమిటి? గొప్పతనం ఏమిటి?

మనకు చూడటానికి, వినటానికి, స్పర్శించడానికి, వాసన చూడటానికి, రుచులను గ్రహించడానికి ఇంద్రియాలు, వీటితో బాటు మనస్సు, బుద్ధి అనేవి కూడా వున్నాయి. ఇవి మనకు ప్రత్యేకించి ఇవ్వబడడానికి కారణం భూమండలంలో ఏ ప్రాణి సాధించలేనిది మనం సాధించడానికే. కాని మనం మన స్వార్థం కోసం, స్వలాభం కోసం,

తుచ్ఛమైన కోరికల కోసం వీటిని వినియోగిస్తున్నాం. ధర్మాన్ని తప్పుతున్నాం. చివరకు జీవితాన్ని దుఃఖమయం చేసుకుంటున్నాం. ఎంత కష్టపడి పనిచేసినా చివరకు జీవిత లక్ష్యమైన ఆత్మను పొందలేకపోతున్నాం.

శాశ్వతమైన ఆనందాన్ని పొందటానికి భౌతిక ప్రకృతిని ఆశ్రయించడం మార్గం కాదు. మనకు నిజంగా ఆనందం కావాలంటే ముందర మనమెవరో తెలుసుకోవాలి. ఈ దేహం నేను కాదని గ్రహించాలి. ఆత్మే నేను అని తెలుసుకోవాలి. ఈ జ్ఞానం కలగాలంటే ధ్యాన సాధన చెయ్యాలి.

పూర్వ యుగాలలో మహర్షులు, యోగులు, ధ్యానులు ఆత్మ సాక్షాత్కారం కోసం తమ యావజ్జీవితాలను వెచ్చించేవారు. అయినా వారు విజయం సాధించలేకపోయారు. ప్రస్తుతం భగవత్ సాక్షాత్కారానికి అంటే ఆత్మ సాక్షాత్కారానికి ప్రస్తుత కాలమాన పరిస్థితులకు అనుగుణంగా మానవులు ఆచరించ గలిగే విధంగా బ్రహర్షి సుభాష్ పత్రి గారు మనకు తేలికైన ధ్యాన సాధన అందించారు. కావలసింది శ్రద్ధగా సాధన చేయడమే. నేను గొప్పవాడినని, పండితుడినని, అధికారినని ఇలా భావించకుండా సాధన చెయ్యాలి.

ప్రతీ ఒక్కరూ సత్యాన్ని తెలుసుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి. ఇన్నాళ్ళు ఇంద్రియాలను సేవించాం. ఇప్పుడు ఆత్మను సేవించడానికి పూనుకోవాలి అంటే ధ్యానం చెయ్యాలి.

మన మనస్సుకు మనం బద్ధులమై ఉన్నంత కాలం పొరపాట్లు చెయ్యడం, భ్రాంతిలో పడటం, మోసగించడం ధర్మాన్ని అతిక్రమించడం లాంటి వాటికి గురి కావలసి వస్తుంది. కానీ ధ్యానం చేస్తే మనం మనస్సు ప్రాముఖ్యం తగ్గించుకుంటూ ఆత్మ ప్రాముఖ్యత పెంచుకుని చివరకు ఆత్మను తెలుసుకోగలుగుతాం. ఆత్మ సాక్షాత్కారం పొందుతాం. అదే మోక్షం. అదే "మానవ జీవిత లక్ష్యం". ఆ లక్ష్యం సాధిస్తే తిరిగి మానవ జన్మ పొందవలసిన పనిలేదు.

ధ్యాన సూక్తి :

రోజూ ఇంటిని, చిమ్నీని తుడిచినట్లు, మనస్సుకు పట్టిన మురికిని ధ్యానంతో శుభ్రం చేయాలి.

"ఒక్కసారి ఆలోచించండి !"

ధ్యానం చెయ్యమంటే చాలామంది ఇప్పుడే ఎందుకు ? ఇంకా చాలా జీవితం ఉంది కదా? సరదాలు మానుకుని కళ్ళు మూసుకుని కూర్చోడం దేనికి? చివరి వయస్సులో చూసు కోవచ్చులే! మమ్మల్ని వదిలెయ్యండని అంటారు. ధ్యానం చెయ్యటానికి ఇష్టపడరు. ధ్యానం చెయ్యడం నరకంగా భావిస్తారు. అంతేకాకుండా ధ్యానం చేస్తే వచ్చే లాభాలు, ధ్యానంతో జీవితాన్ని ఏ రకంగా సద్వినియోగం చేసుకోవచ్చు అన్న విషయాలు తెలుసుకోవటానికి కూడా ఆసక్తి చూపించరు.

కొంచెం ఆలోచిస్తే, ఎవరైనా పుట్టిన తరువాత మృత్యువు ఒడిలోనికి ఎప్పుడో ఒకప్పుడు చేరుకోవలసిందే. ఈ విషయం అర్థం చేసుకుని దానికి తయారుగా వుంటే ఎవరికైనా మరణ సమయంలో దుఃఖం, భయం ఉండవు. అలా కాకుండా మరణానికి ఇంకా చాలా సమయం ఉంది. అప్పటి సంగతి అప్పుడే చూసుకోవచ్చు అని జీవితంలో చేయవలసింది చేయకుండా వాయిదా వేస్తే, చివరకు మరణం గొప్ప దుఃఖాన్ని కలగచేస్తుంది.

ఎన్నో లక్షల జీవరాసుల రూపంలో పుట్టి, ఎన్నో యుగాల సమయం గడిపిన తరువాత చివరకు లభించిన మానవ జన్మను నిరుపయోగంగా వ్యర్థం చేసుకోవటం కన్నా మూర్ఖత్వం మరొకటి ఉండదు. "భగవత్ సాక్షాత్కారం అంటే ఆత్మ సాక్షాత్కార" చేసుకోవడం ద్వారా జీవిత పరమార్థం సాధించాలని ఎంతమంది ఆలోచిస్తున్నారు? జీవిత లక్ష్యమైన నిర్వాణాన్ని పొందడం ద్వారా, శాశ్వతంగా దుఃఖం నుండి విముక్తులు కావచ్చన్న విషయాన్ని ఎంతమంది తెలుసుకోగలుగుతున్నారు? దీని కోసమే మానవ జన్మ అని ఎంతమంది అర్థం చేసుకుంటున్నారు?

ఎంతసేపూ భోగలాలసులై, ఇంద్రియ సుఖాలకు బానిసలై, అత్యాశాపరులై, స్వార్థంతో, డబ్బు కోసం, పదవుల కోసం, పేరు ప్రఖ్యాతులు కోసం, శాశ్వతం కాని వాటి కోసం ప్రాకులాడుతూ భగవంతుడు ఇచ్చిన ఈ మానవ జన్మ అనే అద్భుతమైన అవకాశాన్ని వృథా చేసుకుంటున్నారు. మృత్యువు ఏ క్షణంలో కాటు వేస్తుందో ఎవరికి తెలుసు? అటువంటప్పుడు మనం ఆలోచించవలసినవి, చేయవలసినవి, సాధించ వలసినవి ఎన్నో వున్నాయని తెలుసుకోవాలి. అసలు జీవితం అంటే ఏమిటి? ఈ దుఃఖాలు ఎందుకు కలుగుతున్నాయి? మానవులలో ఇన్ని తేడాలు ఎందుకున్నాయి? అసలు చావు పుట్టుకలు ఏమిటి? కనిపించేదంతా మాయ అంటారు! అసలు మాయ అంటే ఏమిటి? ఇదంతా నడిపించేదెవరు? భగవంతుడు

ఉన్నాడా? వుంటే తెలుసుకోవటం ఎలా? ఉన్న కాస్త వ్యవధిలో ఇలాంటి అనేక సందేహాలకు సమాధానాల కోసం ప్రయత్నించాలి. నిరంతరం ధ్యానసాధన చెయ్యాలి.

మనమందరం మాయ యొక్క బంధాలలో చిక్కుకుని వున్నాం! భార్య, పిల్లలు, బంధువులు అందరిని చూసుకోవలసిందే కాని వారే శాశ్వతం అని భావించకూడదు. ధనం సంపాదించవచ్చు కానీ, మంచి పనులకు, లోక కళ్యాణానికి కూడా ఉపయోగించాలి. అంతే కాని తేనెటీగలాగ కూడబెట్టకూడదు.

అందరూ ఆత్మస్వరూపులే అని తెలుసుకోవాలి. నీవు నేను అనవచ్చు. అంతే కాని నీది, నాది అనకూడదు. ఇతరులను మనతో సమానంగా చూసు కోవాలి. మనదృష్టి దొంగలవలె ఇతరుల ఆస్తులపై పడకూడదు. అందరిలోనూ భగవంతుడున్నాడు. కాబట్టి స్త్రీలను గౌరవించాలి. భార్యను బానిసలా కాకుండా దేవతలా చూడాలి. జీవహింస చేయకూడదు, మాంసభక్షణ మానాలి. కుటుంబ సభ్యుల పట్ల సమాజం పట్ల బాధ్యత, సంపూర్ణంగా నిర్వర్తించాలి. అన్నిటికీ మూలం అజ్ఞానం. అజ్ఞానం వల్ల, బాధలు, కష్టాలు సమస్యలు, రోగాలు కలుగుతాయి. జనన మరణ చక్రంలో చిక్కుకుంటాం.

అందుచేత అజ్ఞానమనే అంధకారాన్ని పార ద్రోలి, జ్ఞానమనే వెలుగును సంపాదించాలి. "మృత్యువు నుండి అమృతత్వ దిశకు" పయనించాలి. మోక్షాన్ని ధనంతో కొనలేమని తెలుసుకోవాలి. విలాసాలతో ముక్తి పొందలేమని తెలుసుకోవాలి. కర్మకాండ, మతం ఆత్మ కళ్యాణానికి ఉపకరించలేవు. మనల్ని తరింపచేయమని ఎవరినీ వేడుకోవద్దు. ఎవరినీ ఎవరూ తరింపచెయ్యలేరు. "ఎవరిని వారే ఉద్ధరించుకోవాలి". అహం భావం వదలి అందరినీ ఆత్మ దృష్టితో చూడాలి, ప్రపంచంలో, సంఘంలో సంచరి స్తున్నా, ప్రపంచ వాసనలు అంటకుండా చూసుకోవాలి.

మృత్యువు మనకు దుఃఖాన్ని కలిగించకూడదు. ఒక ఆటలాగ భావించగలగాలి. మృత్యువు కొరకు సంసిద్ధం కావాలి. వర్తమానాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. ఆత్మ చింతన చెయ్యాలి. "ఆనాపానసతి ధ్యానం" చెయ్యాలి. ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాలు చదవాలి. సజ్జన సాంగత్యం చెయ్యాలి. ధ్యానం చేస్తే జ్ఞానం కలుగుతుంది. మాయా - మోహ సంబంధాలన్నీ తెగిపోతాయి. తుచ్ఛమైన స్వార్థపూరితమైన ఆలోచనలు పోతాయి. ఆనందం కలుగుతుంది. ప్రేమ, కరుణ, దయ సహజ గుణాలవుతాయి. మనల్ని మనం తెలుసుకుంటాం. అందరిలో వున్నది నేనేనని తెలుసుకుంటాం. ఆ పరమాత్మే నేనని తెలుసుకుంటాం. మానవ జీవిత లక్ష్యాన్ని సాధిస్తాం. అందుచేత ఒక్కసారి ఆలోచించండి. ధ్యానం చెయ్యండి.

"మనల్ని మనం మరచిపోతున్నాం !"

"ఈ దేహం నేను. లోపల ఉన్నది, నా ఆత్మ" అని అనుకుంటున్నాం. కాని సత్యమేమిటంటే "ఆత్మే నేను, ఇది నా దేహం మాత్రమే". అందుచేత దేహం నాదే కాని, దేహం నేను కాదని తెలుసుకోవాలి!

మనం ఇక్కడే ఆలోచించలేకపోతున్నాం. ఎంతసేపూ మనం కాని దేహ సుఖం కోసం పడరాని పాట్లు పడుతూ, శక్తినంతా ఖర్చు పెడుతున్నాం. అలా దేహం కోసం పడిన శ్రమ, పెట్టే ఖర్చు, శక్తి ఏదీ నామ మాత్రంగానైనా మనకు (ఆత్మకు) ఉపయోగపడదని తెలుసుకోలేకపోతున్నాం. అలాగే భగవంతుని పేరుతో మనం చేసేవన్నీ మన (ఆత్మ) కోసం కాదని, మనం కాని శరీరానికి ఉద్దేశించినవేనని తెలుసుకోలేకపోతున్నాం. ఎందుచేత నంటే మనమెవరో మనకి అర్థం కాకపోవడమే.

శరీరం సుఖిస్తే మనకే లాభం ఉండదని, శరీరానికి లాభం కలిగితే మనకే ప్రయోజనం ఉండదని తెలుసుకోవాలి. ఆలోచించండి. శరీరానికి పదవి వస్తే మనకు (ఆత్మకు) ఏమిటిలాభం? శరీరానికి గౌరవం, కీర్తి, ప్రతిష్ఠలు వస్తే మనకేమిటి లాభం? శరీరం గొప్ప విద్యనభ్యసిస్తే మనకేమిటి ఉపయోగం? ఇలా శరీరం ఏది సాధించినా మనకేమీ ఉప యోగం లేదు. కాని శరీరంతో మనకు లాభించే పనులు చేసినప్పుడు మాత్రమే మన జీవితం ధన్యమైనట్టు. లేకపోతే ఎన్ని సాధించినా ప్రయో జనం లేదు.

అందుచేత శరీరంతో పాటు మన (ఆత్మ) గురించి కూడా ఆలోచించాలి. ఎందుకంటే శరీరం కంటే మనం ముఖ్యం కనుక "తన్ను మాలిన ధర్మం" లేదంటారు. ఎవరైనా ముందర తమ గురించి చూసు కుంటారు తరువాత తమ కుటుంబం, తమ కులం, తమ మతం, తమ ప్రాంతం, తమ రాష్ట్రం, తమ దేశం గురించి ఆలోచిస్తారు, పాటుపడతారు. కాని ఇవన్నీ చేస్తూ, మనల్ని మనం మరిచి పోతున్నాం. అలా అన్నిటి కోసం, అందరి కోసం శ్రమిస్తూ పాటు పడుతూ ముఖ్యమైన మనల్ని మరచిపోతున్నాం. అందరినీ ఉద్ధరించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాం కాని మన (ఆత్మ)ని ఉద్ధరించుకోవడం లేదు. మన కోసం ఏమీ చేసుకోవడం లేదు. ఏమీ పాటు పడటం లేదు. ఏమీ సంపాదించుకోవడం లేదు. అందుచేత శరీరంతో పాటు మన కోసం కూడా కొంతపాటు పడాలి. కొంత సంపా దించుకోవాలి. రోజులో కొంత సమయాన్ని కేటాయించాలి.

క్రొత్తగా కారు కొనుక్కుని, తిరిగితే కారు పాడైపోతుందని దానిని లోపలే ఉంచి రోజూ తుడుస్తూ కూర్చుంటే కొన్నాళ్లకు అది తుప్పు పట్టి ఎలా పనికి రాకుండా పోతుందో? అలాగే మన కోసం తీసుకున్న ఈ శరీరం కష్టపడుతుందని దానిని సుఖపెట్టడానికి జీవితమంతా ప్రయత్నం చేసి, మనం లాభడటానికి కావలసిన, సాధన చేయకపోతే చివరకు శరీరం ముసలిదై ఏమీ చేయలేదు, పనికి రాదు. జన్మ వృధా చేసుకున్నవారమవుతాం.

ఒక పనిముట్టు ఎంత బాగా ఉపయోగించుకుంటామో, ఈ శరీరాన్ని కూడా మన కోసం అంత బాగా ఉపయోగించుకోవాలి. కారు కండిషన్‌లో ఉన్నప్పుడు సుదూర ప్రయాణాలకు ఎలా ఉపయోగిస్తామో, అలాగే శరీరంలో శక్తి ఉన్నప్పుడు, అంటే యవ్వనంలోనే మన కోసం కావలసిన సాధన, కష్టతరమైనా చేసి లాభం పొందాలి. ఎందుకంటే ముసలి శరీరం దేనికీ పనికిరాదు కనుక.

అందుచేత మనల్ని మనం మరచిపోకూడదు. మన కోసం కూడా జీవించాలి. వచ్చిన పని నెరవేర్చుకోవాలి. మనం లాభం పొందాలి.

మనం అంటే ఆత్మ లాభం పొందాలంటే ఒక్కటే మార్గం అదే "శ్వాస మీద ధ్యాస ధ్యానం". ధ్యాన సాధన ఒక్కటే ఆత్మకు లాభించేది. అందుచేత మనల్ని మరచిపోకుండా ప్రతిరోజూ మనకోసం ధ్యానం చేద్దాం.

ధ్యాన సూక్తి :

అగ్ని పైపైకి వెళ్తుంది. నీరు క్రిందకు వెళ్తుంది. ధ్యానం చేస్తే జ్ఞానమనే అగ్నితో పైపై లోకాలకు వెళ్తాం. ధ్యానం చెయ్యకపోతే అజ్ఞానంతో నీటిలా పాతాళంలో కూరుకుపోతాం.

"అద్దె ఇళ్ళను వదలి సొంత ఇల్లు చేరాలి !"

భగవంతుడు అందరిలో అంతర్యామిగా ఆత్మ స్వరూపుడై వున్నాడు. ఆ ఆత్మ మనం అయివున్నా దేహమే మనమనుకుంటున్నాం. మన దేహా నికి చావు వుంది. కానీ 'మనకు అంటే ఆత్మ'కు చావులేదు. మనం చేసుకున్న కర్మల్ని బట్టి మళ్ళీ మళ్ళీ జన్మలు తీసుకుంటాం. కానీ ఎప్పుడైతే ఆత్మను నేనేనని అనుభవ పూర్వకంగా తెలుసుకుంటామో అప్పుడే ముక్తి పొందు తాం. అంటే మనం చేరవలసిన చోటు అంటే మన స్వంత గృహం చేరినట్టే.

సొంత ఇల్లు పొందే దాకా మనం అద్దె ఇళ్ళలో వుండవలసిందే. ఒక్కొక్కసారి ఇల్లు మారుతూ వుంటాం. అద్దె ఇళ్ళలో మనం కోరుకున్న సౌకర్యాలు ఉండక పోయినా అలాగే కాలక్షేపం చేస్తూంటాం. ఏ కొద్ది మందో, ఈ అద్దె ఇళ్ళలో ఉండటం ఇష్టం లేక కష్టపడి, సంపాదించి స్వంత ఇల్లు సమకూర్చుకుంటుంటారు.

అద్దె ఇళ్ళలో వున్నపుడు మనం అద్దె ఇంట్లో వున్నామనే భావిస్తాం కానీ, స్వంత ఇల్లు అనుకోం. అందుచేత ఉన్నంత కాలం దానిని శుభ్రంగా వుంచుతాం. అవసరం ఉంటేనే మరమ్మత్తులు చేస్తాం. అంతేకానీ లక్షలు ఖర్చు పెట్టి ఆడంబరాలు, నగిషీలు, పాలరాళ్ళు, డెకరేషన్ లాంటివి చేయం. ఎందుచేతనంటే ఆ ఇల్లు మనది కాదు కనుక! ఎప్పుడో ఒకప్పుడు ఖాళీ చేసి వెళ్ళవలసి వస్తుందని మనకి తెలుసు కనుక! అందుచేత సంపాదించిన దానితో బంగారం, వస్తువులు లాంటివి అంటే కూడా పట్టుకెళ్ళగలిగే వాటినే సమకూర్చుకుంటాం.

కూడా పట్టుకెళ్ళగలిగినవి సంపాదించుకుంటే ఎప్పుడైనా ఆ ఇల్లు ఖాళీ చేయవలసి వచ్చినా ఆనందంగా ఖాళీ చేస్తాం. కారణం సంపాదించినవన్నీ కూడా తీసుకువెళ్ళగలం. మన కష్టం, మన సంపాదన వృధా కాదు. ఇంకా బాగా సంపాదిస్తే స్వంత గృహం కూడా సమకూర్చుకుని సౌఖ్యం పొందుతాం. ఇదంతా మనం అద్దె ఇంటిలో ఉన్నామనే భావంలో ఉండడం చేతనే.

మన శరీరం కూడా ఒక అద్దె ఇల్లు లాంటిదే. అద్దె ఇల్లులా ఎప్పుడో ఒకప్పుడు శరీరం వదిలేయవలసిందేనని ఎప్పుడూ గుర్తుంచు కోవాలి. ఎందుచేతనంటే శరీరం శాశ్వతం కాదు.

శరీరం ఉన్నంతసేపూ శరీర పోషణకు కావలసినవి అంటే భుక్తికి,

కుటుంబ పోషణకు సమకూర్చుకోవాలి. మిగిలిన సమయమంతా, శరీరం వదిలాక కూడా తీసుకు వెళ్ళగలిగేవే సంపాదించుకోవాలి. అంతే కానీ శరీరం నేను అనుకుని కోట్లు గడించినా, వేలాదిఎకరాలు కొన్నా, ఎన్ని పదవులు సంపాదించినా, జీవితమంతా వృధా చేసి ఏం చేసినా అవి ఇక్కడే వుంటాయి, ఏవీ కూడా రావు.

ఏవయితే కూడా తీసుకు వెళ్ళగలిగేవి సంపాదించుకుంటామో, అవి మాత్రమే మన కూడా వస్తాయి. శరీరం కోసం అవసరానికి మించి కష్టపడి జీవితమంతా, ఎంత సంపాదించినా అంతా వృధా అవుతుంది. అంతే కాదు వాటికోసం తప్పులు, పాపాలు చేస్తే ఆ కర్మల వల్ల ఇంకా ఎక్కువ బాధలు, దుఃఖం పొందవలసి వస్తుంది.

ఈ శరీరం నేను కాదని తెలుసుకుని, నిరంతరం అద్దె ఇంట్లో వున్నట్లుగా భావించి, కూడా పట్టుకెళ్ళగలిగే వాటినే సంపాదించడానికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి. కూడా పట్టు కెళ్ళగలిగినవి ఎంత ఎక్కువ సంపాదిస్తే అంత మంచిది.

దానికి ఒక్కటే మార్గం అదే "ఆనాపానసతి ధ్యానం". ధ్యాన సాధన బాగా చేస్తే కూడా పట్టుకెళ్ళగలిగినవి సంపాదించుకోవడమే కాదు. శాశ్వతమైన అన్ని సౌకర్యాలతో ఉండే సొంత గృహం చేరుకుంటాం. అంటే 'మోక్షాన్ని' పొందుతాం.

ధ్యాన సూక్తి :

ఒకటి లేని సున్నాలకు విలువ లేదు అలాగే
ధ్యానం లేని జీవితానికి విలువ లేదు.

"ఆత్మాన్వేషణలోనూ అవరోధాలుంటాయి !"

మానవ జీవిత లక్ష్యం తన్ను తాను తెలుసుకోవటం. అంటే తానే ఆత్మ, తానే భగవంతుడని తెలుసుకోవటం. ఆ ఆత్మను సాక్షాత్కరించు కోవటం కోసం చేసే సాధనే ధ్యానం. మనం ఎన్నో జన్మలలో ఎన్నో రకాల పుణ్యకర్మలు, సాధనలు చేసి చివరకు ఆత్మ సాధన కోసం ధ్యాన సాధన మొదలు పెడతాం.

అంటే ప్రారంభ జన్మలలో భగవంతుడు లేడు అనే స్థాయి నుంచి మెల్లి మెల్లిగా కొన్ని జన్మల తరువాత, భగవంతుడు ఉన్నాడు అన్న స్థాయి నుంచి ఇంకా చాలా జన్మలు తీసుకున్న తరువాత, భగవంతుళ్ళంతా ఒక్కటే అన్న అవగాహనతో ఇంకా ఇంకా జన్మలు తీసుకున్న తర్వాత ఆ భగవంతుడు ఎక్కడో లేడు, నా లోనే ఉన్నాడని తెలుసుకుంటాం. అంతే కాదు నాలో ఉన్న ఆ భగవంతుడు నేనే అని అర్థం చేసుకోగలుగుతాం. చివరకు భగవంతుడిగా మారవలసిందేనని అర్థం చేసుకుంటాం. అంటే మానవు లంతా కాబోయే భగవంతుళ్ళే అన్న సత్యాన్ని తెలుసుకుంటాం, చివరకు దేవుళ్ళుగా మారతాం.

ఈ రకమైన జన్మ పరంపరలో మొదట పూజలు, భజనలు, ప్రార్థనల నుంచి, స్తోత్రాలు చేస్తూ, అలా సాధన పెంచుకుంటూ నామ జపాలలోకి వస్తాం. ఈ క్రమంలో ఎందరో గురువులను ఆశ్రయిస్తాం. ఎన్నో సత్సంగాలు చేస్తాం. ఎన్నో ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాలు చదువుతాం. ఇలా ఎన్నో రకాల సాధనలు చేసిన తర్వాత తానే భగవంతుడని అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకోవాలంటే ధ్యానం తప్ప వేరే మార్గం లేదని కూడా తెలుసుకుంటాం. అప్పుడు పూర్తిగా అన్నీ వదలి ధ్యాన సాధనలోకి వస్తాం. ధ్యానం చేస్తాం.

అంటే నిజమైన భగవదన్వేషణ అంటే ఆత్మాన్వేషణ ప్రారంభమై సరైన మార్గంలో ప్రవేశిస్తాం. కాని భగవంతుడిగా మారాలన్నా, భగవత్ స్థితి పొందాలన్నా అంత తేలికైన విషయం కాదు. భగవంతుడు అనంత శక్తి స్వరూపుడు. ఆయన ఎవరి ఊహలకు అందని వాడు. ఆయన శక్తి గురించి కాని, ఆయన గురించి కాని ఎవరూ మాటలలో వర్ణించలేరు. అటువంటి స్థితి పొందాలంటే సామాన్యమైన విషయం కాదు.

ఏదో ధ్యానం ప్రారంభిస్తే వెంటనే దేవుళ్ళయి పోతామనుకుంటే పొరపాటు పడినట్లే. ధ్యాన సాధన అన్నది గమ్యం చేరడానికి ప్రారంభం మాత్రమే. కానీ ధ్యాన సాధనలోకి వచ్చామంటే గమ్యం సాధించే సరైన మార్గంలో ప్రవేశించినట్లే. అలా ఆత్మాన్వేషణ ప్రారంభించిన వారు అప్పటి

నుంచి కొన్ని పరీక్షలు ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది. ఎందుకంటే మానవుడు దేవుడుగా మారాలనే ప్రయత్నం చేస్తున్నాడు కాబట్టి. ఎవరైనా ఏదైనా ఒక పెద్ద క్లబ్‌లో చేరాలంటే అందులో ఉన్న వారి అర్హతలన్నీ చేరేవాడికి ఉండాలి. అలాగే దేవుడిగా ఎదగాలనుకునేవారు దేవునికి ఉన్న గుణాలు సంపాదించుకోవాలి.

క్రీడలలోనే కాదు, ఏ రంగంలోనైనా ప్రపంచ ఛాంపియన్ కావాలని చాలా మంది ఆశిస్తారు. కొన్ని వేల మంది ప్రయత్నిస్తారు. కానీ ప్రారంభంలోనే చాలా మంది తప్పుకుంటారు. ప్రతీ స్థాయిలో వివిధ పరీక్షలు ఎదుర్కొని చివరకు ఎవరో ఒకరే విజయం సాధిస్తారు.

అలాగే పిహెచ్‌డి సాధించాలని అందరికీ ఉంటుంది. చదువు మొదలు పెట్టేదాకా ఏ పరీక్షలు ఉండవు. కాని పాఠశాలలో ప్రవేశించిన తర్వాత ప్రతీ స్థాయిలోనూ పరీక్షలు ఎదుర్కొవలసివుంటుంది. అలా కోట్ల మంది చదువు ప్రారంభిస్తారు. చివరకు కొంతమందే పిహెచ్‌డి సాధిస్తారు.

అలాగే ఎంతో మంది ఆత్మోన్నతికి ధ్యాన సాధన ప్రారంభిస్తారు. అలా ప్రారంభించిన వారికి ప్రతీ స్థాయిలో పరీక్షలు వుంటాయి. కానీ అవి పరీక్షలని కూడా వారికి తెలియదు. ఎందుచేతనంటే అవి ఊహించని విధంగా, ఒక్కొక్కరికి ఒక్కొక్క విధంగా ఉంటాయి.

ధ్యానంలో ప్రవేశించగానే చాలా మందికి పనుల వత్తిడి పెరగడం, ఖాళీ సమయం దొరకకపోవటం, చిన్న చిన్న అవాంతరాలు రావటం, బద్ధకం లాంటి వాటితో చాలా మంది మొదలు పెట్టిన కొద్ది రోజులకే ధ్యానం మానేస్తారు. ఇవి కూడా పరీక్షలే అని గ్రహించలేరు. కాని వీటన్నిటినీ పట్టించుకోకుండా సాధన కొనసాగిస్తే వారికి కుటుంబ సభ్యుల నుండి వత్తిడి, వ్యతిరేకత, సహకారం లభించకపోవటం జరుగుతుంది. ఇలాంటి సందర్భాలలో ఇవి తట్టుకోలేక కొంతమంది సాధన వదిలేస్తారు. ఈ స్థాయిలో పరీక్షలని గ్రహించలేరు.

అవి కూడా తట్టుకుని సాధన కొనసాగిస్తే వారికి విపరీతమైన ఆర్థిక ఇబ్బందులు, ఆత్మీయుల వియోగం, కుటుంబ గొడవలు లాంటి పెద్ద సమస్యలు ఎదురై సాధన మానేస్తారు. ఇవి ఈ స్థాయిలో పరీక్షలని అనుకోరు. అయినా సరే ఇంకా పట్టుదలగా సాధన కొనసాగిస్తే వారికి చిన్న చిన్న ఫలితాలు కనిపిస్తాయి. ఆర్థిక లాభం కలగడం. ఇతర లాభాలు కలగడం, గౌరవం పెరగడం. పేరు ప్రఖ్యాతులు రావడం జరుగుతుంది.

అలాంటి సందర్భాలలో చాలా మంది గర్వంతో గొప్పలు చెప్పుకుంటూ ఇంకా గొప్పవారుగా కావాలనుకుని గర్వంతో, అహంతో ఎన్నో తప్పులు చేస్తూ వారికి తెలియకుండానే సంపాదించిన శక్తి కోల్పోతారు.

ఇటువంటి స్థితిని కూడా దాటి లక్ష్యం మీద దృష్టి ఉంచి, సాధనలో నిలబడగలిగే వారు చాలా కొద్దిమంది వుంటారు. అలా సాధన కొనసాగించినవారకీ కొంతకాలానికి, అనుకోకుండా అతీంద్రియ శక్తులు, సిద్ధులు, మహాత్మ్యాలు సిద్ధిస్తాయి. అలాంటివి సిద్ధించగానే కొంతమంది వీటిని ప్రదర్శిస్తూ ప్రజలలో పేరు ప్రఖ్యాతులు రావాలని ధనం సంపాదించాలని ఆరాటపడి చివరకు అవి పోగొట్టుకుని. సాధనలో మొదటకు వస్తారు.

ఇలా ఆత్మాన్వేషణలో పరీక్షలు చిత్ర విచిత్రాలుగా ఉంటాయి. అవి పరీక్షలు అవి ఎవరికీ తెలియదు. చిన్న పిలలు ధ్యాస మరల్చటానికి బొమ్మలు ఇస్తే ఆ బొమ్మల ధ్యాసలో పడి అసలు విషయం ఎలా మరచి పోతారో అలాగే సాధకులకు సిద్ధులు, మహాత్మ్యాలు కలగజేస్తే వాటి మత్తులో పడి వారి లక్ష్యాన్ని వదిలేస్తారు. కాని అవి కూడా లెక్క చేయక ఎవరయితే తీవ్రంగా సాధన చేస్తారో, ఎన్ని కష్టాలు వచ్చినా లెక్క చెయ్యరో వారు చివరకు తమ లక్ష్యాన్ని చేరుకుంటారు. ఆత్మని సాక్షాత్కరించుకుంటారు. తామే భగవంతుళ్ళమని తెలుసుకుంటారు. "అహం బ్రహ్మోస్మి" అన్న వేదవాక్కు అవగతం చేసుకుంటారు. అలా దేవుళ్ళవుతారు.

ఎవరైనా ఎందులోనైనా ప్రపంచ ఛాంపియన్ అవ్వాలన్నా ప్రపంచ రికార్డు నెలకొల్పాలన్నా చిన్నప్పటి నుండీ ఎంతో కష్టపడాలి, తమ కాలాన్నంతా సాధనలోనే గడపాలి, చమటోడ్చాలి. అలాగయితేనే ప్రపంచ ఛాంపియన్ కాగలుగుతారు. మరి దేవుని స్థితికి ఎదగాలంటే ఎంత కష్టపడాలో, ఎంత సాధన చెయ్యాలో ఎన్ని పరీక్షలు ఎదుర్కోవాలో అర్థం చేసుకోవచ్చు. అందుచేత ధ్యాన సాధనలో కష్టపడటం కాదు, చమటోడ్చటం కాదు, రక్తం చిందించాలి. మనం దేవుళ్ళని భావించే వారిని ఎవరిని చూసినా వారి జీవితంలో వారు ఎన్ని కష్టాలు పడ్డారో, ఎన్ని పరీక్షలు ఎదుర్కొన్నారో మనకు అర్థం అవుతుంది.

అందుచేత ధ్యాన సాధనలో వచ్చే అవరోధాలు పరీక్షలని తెలుసుకోవాలి. అవి శిక్షలు కావు, శిక్షణ. ఎలాంటి పరిస్థితులలో కూడా ధ్యానం మానవద్దు. ధ్యానం ఎంత చేస్తే జీవితంలో అంత పురోగతి. తరువాత జన్మకు బాగా ఉపకరిస్తుంది. చేసిన ధ్యానం ఏదీ వృథా కాదు.

అందుచేత చిన్న, చిన్న అవాంతరాలు, అవరోధాలు, అడ్డంకులు అధిగమించాలి. విశ్వాసంతో, పట్టుదలతో ధ్యాన సాధన కొనసాగించాలి. ఆత్మోన్నతి పొందాలి.

" జీవితాన్ని పొదుపుగా వాడాలి !"

ఇద్దరు వ్యక్తులు పొరుగు గ్రామంలో ఉన్న బంధువు ఇంటికి వెళ్ళారు. కాని వారు వెళ్ళే ముందే ఆ గ్రామంలో బాగా వర్షం పడటం వల్ల రోడ్లన్నీ బురదగా వుండటం చేత వీరిద్దరి కాళ్ళు బురదయ్యాయి. ఆ బంధువు కాళ్ళు కడుక్కోవటానికి చెంబుతో నీళ్ళు ఇచ్చాడు.

మొదటి వ్యక్తి చెంబులోని నీరు కొద్దిగా కాళ్ళమీద పోసుకుని, కాళ్ళు రుద్దుకుని మరి కొంత నీరు పోసి శుభ్రం చేసుకున్నాడు. ఇంకొంత నీటితో చేతులు కడుక్కుని, కొద్దిగా నీరు నోటిలో వేసి పుక్కిలించి నోరు శుభ్రం చేసుకున్నాడు. మిగిలిన నీటితో మొహం కడుక్కున్నాడు. అలా యజమాని ఇచ్చిన చెంబు నీటిని పొదుపుగా వాడి అన్నీ శుభ్రం చేసుకున్నాడు.

కాని రెండవ వ్యక్తి చెంబుతో నీరు ఇవ్వగానే, చెంబుడు నీళ్ళు కాళ్ళ మీద దిమ్మరించాడు. కాని మురికిపోలేదు. మళ్ళీ యజమాని ఇంకో చెంబు నీళ్ళు ఇచ్చాడు అది కూడా దిమ్మరించాడు. అయినా బురద పోలేదు. అలా బకెట్‌లో నీళ్ళన్నీ అయిపోయాయి కానీ అతని కాళ్ళ బురద పూర్తిగా వదలలేదు. అతను ఇంకా చేతులు కాని, నోరుకాని, ఆఖరికి ముఖం కాని శుభ్రం చేసుకోలేదు. ఆ యజమాని లోలోపల ఇన్ని నీళ్ళు ఇచ్చినా ఇంకా నీళ్ళు తెమ్మంటున్నాడు అని విసుక్కున్నాడు.

ఆ యిద్దరి వ్యక్తులు లాగే మన జీవితాలు కూడా వున్నాయి. కొంతమంది తమ జీవితాన్ని పొదుపుగా వాడి సద్వినియోగం చేసుకుంటు న్నారు. వారు రోజులో కొంత సమయం భుక్తికి, సంసారానికి, కొంత సమయం లోకం కోసం, ఇంకా కొంత సమయం జీవిత లక్ష్యాన్ని సాధించే నిమిత్తం, యోగుల పుస్తకాలు చదవడానికి సజ్జన సాంగత్యం చేయడానికి ధ్యాన సాధనకు ఉపయోగిస్తున్నారు. మోక్షాన్ని పొందుతున్నారు.

ఎక్కువ మంది రెండవ వ్యక్తిలా జీవితాన్ని వ్యర్థం చేసుకుంటు న్నారు. వారు దేహాభిమానంతో సంపాదన, సంసారం, అంటూ తమ కులం, మతం, దేశం అంటూ కనిపించేవన్నీ శాశ్వతమనుకుని, జీవిత లక్ష్యాన్ని మరచి జన్మను వృధా చేసుకుంటున్నారు. ధ్యాన సాధన చేయరు. కర్మలు పెంచుకుని జీవితాన్ని దుఃఖమయం చేసుకుంటున్నారు. చివరకు దుః ఖం తోటే జీవితాన్ని చాలిస్తున్నారు. ఇలా ఎన్ని జన్మలు పొందినా వారి

పరిస్థితి ఇంతే. " పునరపి జననం పునరపి మరణం".

అసలు మానవ జన్మ పొందటమే దుర్లభం. అలాంటి మనవ జన్మలో ఆలోచిస్తే సగం నిద్రకే సరిపోతుంది. ఉన్నదాంట్లో కొంత బాల్యానికి, కొంత వృద్ధాప్యానికి తీసివేస్తే ఉన్న దాంట్లో కొంత భుక్తికి, కొంత సంసార బాధ్యతలు నిర్వహించడానికి తీసేస్తే ఉండే జీవితమే స్వల్పం. ఆ కాస్త జీవితాన్ని టివిల దగ్గర, పనికి రాని పుస్తకాలు, పేపర్లు చదువుతూ, పనికి రాని కబుర్లు చెప్పకుంటూ ఇతరుల గొడవలలో జోక్యం చేసుకుంటూ, వ్యసనాలలో మునిగిపోయి, జీవితాన్ని, కాలాన్ని, శక్తిని పూర్తిగా వృధా చేసుకుంటున్నాం.

కాని వృధాగా గడిపే కాలాన్ని, ధ్యాన సాధనకు ఉపయోగిస్తే మొదటి వ్యక్తిలా జీవితాన్ని సద్వినియోగం చేసుకున్న వారవుతాం. లేకపోతే ఎన్ని చెంబులు నీళ్ళు ఇచ్చినా కాలి బురద పోనట్లే ఎన్ని జన్మలెత్తినా కర్మలు పోవు.

ధనం విషయంలో ఎలా పొదుపు పాటిస్తున్నామో జీవితాన్ని కూడా అలా పొదుపుగా వాడుకోవాలి. అంటే బాధ్యతలు నిర్వర్తించుకుంటూ జీవిత లక్ష్యాన్ని సాధించాలి.

ధ్యాన సూక్తులు :

ఇల్లు అంటుకున్న తర్వాత నుయ్యి త్రవ్వటం ఎలాంటిదో, ఒంట్లో ఓపిక ఉన్నప్పడు ధ్యానం చెయ్యకుండా, ముసలి వయస్సులో ధ్యానం చెయ్యటం అలాంటిది.

లోకధనం పంచే కొద్దీ ఖర్చవుతుంది. ధ్యాన ధనం పంచే కొద్దీ వృద్ధి చెందుతుంది.

ఏమి చేశాము ? అన్నది కాదు, ఎలా చేశాము ? అన్నదే ముఖ్యం

మనం భగవత్ సంబంధమైన కార్యక్రమాలు, లోక సేవలు అనేకం చేస్తూంటాం. కానీ ఆ పనులు ఎలా చేస్తున్నామో గమనించం. కానీ వాటి ఫలితం మాత్రం ఎలా చేశామన్న దానిమీదే ఆధారపడి ఉంటుంది.

చాలా మంది పాటలు పాడతారు, కానీ కొద్దిమందే బాగా పాడతారు. వారికే పేరు ప్రఖ్యాతులు వస్తాయి. చాలా మంది ఆడతారు. కాని కొంతమందే బాగా ఆడతారు. చాలా మంది పదవులు అలంకరిస్తారు కానీ కొంతమందే పేరు తెచ్చుకుంటారు. ఎంతో మంది సేవలు చేస్తారు. కాని కొంతమందే నిస్వార్థంగా చేస్తారు. చాలా మంది భగవంతుని పూజలు, ప్రార్థనలు, భజనలు చేస్తారు, కాని కొంతమందే కోరిక లేకుండా చేస్తారు. అలాగే చాలా మంది ధ్యానం చేస్తారు. కాని కొంతమందే క్రమం తప్పకుండా నిష్ఠగా చేస్తారు. అలాగే అందరూ జీవిస్తారు కాని కొంతమందే సరైన విధంగా జీవిస్తారు.

ఫలితం రావాలంటే పని చేస్తే సరిపోదు. ఆ పని చేసే విధాన్ని బట్టే ఫలితం ఉంటుంది. కొంతమంది ఉపన్యాసాలు ఇస్తారు. కానీ వారి ఉపన్యాసమంటే జనం భయపడతారు. అందుచేత పని చెయ్యడం కాదు ఆ పని ఎలా చేశాం అన్నదే ముఖ్యమని తెలుసుకోవాలి.

చిన్న ఉదాహరణ చూద్దాం. ఒక రాజు గారు ఎన్నో కోట్లు వెచ్చించి చుట్టు ప్రక్కల రాజ్యాలలో ఎక్కడా లేనంత సుందరమైన ఆలయాన్ని నిర్మించాడు.

ఆ రాజు గారు ఆ ఆలయ ప్రారంభోత్సవానికి భగవంతుణ్ణే ఆహ్వానిస్తే ఎలా ఉంటుందని అనుకున్నాడు. ఆ రోజు రాత్రి ఆయనకు భగవంతుడు కలలో కనపడి రాజా నీవు కోరుకున్నట్టు గానే నీ ఆలయ ప్రారంభోత్సవానికి రావాలని ఉంది కాని నీ రాజ్యంలో ఫలానా గ్రామంలో ఒకతను నన్ను తన ఆలయంలో ఉంచుకున్నాడు అందుచేత నేను రాలేకపోతున్నాను. అతను అనుమతిస్తే వస్తాను అని చెప్పాడు.

మరునాడు రాజు నిద్ర నుంచి లేవగానే కలలో భగవంతుడు చెప్పిన గ్రామానికి వెళ్ళాడు. ఆ ప్రదేశంలో ఒక మాలవాడు ఉండే పూరిగుడిసె

ఉంది. రాజు ఆసక్తితో ఆ గుడిసెలో ప్రవేశించాడు. ఆ మాలవాడు ధ్యాన స్థితిలో వున్నాడు. ఆ మాలవానితో ఇలా అన్నాడు. ఏమయ్యా, ఇక్కడ ఎవరో భగవంతుడ్ని తన ఆలయంలో ఉంచుకున్నాడట? ఆ ఆలయం ఏది? భగవంతుడేడి? నేను నిర్మించిన ఆలయం కంటే గొప్పదా ఆ ఆలయం? అని రాజు ఆ మాలవానిని ప్రశ్నించాడు.

ధ్యాన స్థితిలో ఉన్న ఆ మాలవాడు నెమ్మదిగా కళ్ళు తెరచి, తన శరీరం వంక చూపిస్తూ ఇదే ఆ ఆలయం. ఇందులోనే భగవంతుడు ఉన్నాడని, సమాధానమిచ్చి తిరిగి ధ్యానంలో లీనమయ్యాడు. ఆ సమాధానంతో రాజు ఆశ్చర్యపోయాడు. తన అజ్ఞానానికి, అహంకారానికి, గర్వానికి సిగ్గు పడి, భగవంతుని పొందాలంటే ఇంత ఆర్భాటం అవసరం లేదని తెలుసుకున్నాడు. తిరిగి రాజ మందిరానికి వెళ్ళి తాను కూడా ధ్యాన సాధనలో లీనమయ్యాడు.

దీనిని బట్టి భగవంతుడు చూసేది ఏమి చేశామని కాదు? ఎంత చేశామని కాదు? ఎన్ని చేశామని కాదు? ఎలా చేశామనే?

ధ్యాన సూక్తులు :

సముద్రంలో నీరెంత ఉన్నా మనకు ఉపయోగ పడదు. అలాగే సంపద ఎంత వున్నా మనకు (ఆత్మకు) ఉపయోగపడదు. ధ్యానమే ఉపయోగ పడుతుంది.

ధ్యానానికి దగ్గరగా ఉంటే యముడికి దూరంగా ఉన్నట్టే.

"అన్యోద్ధరణ కాదు - ఆత్మోద్ధరణ గావించుకోండి !"

మనం ఎంతసేపూ దేహ ఉద్ధరణకే పాటు పడుతున్నాం. అంటే దేహ సుఖం, సౌందర్యం, ఆరోగ్యం కోసం మాత్రమే ప్రయత్నిస్తూ, ఎంతసేపూ దేహం గురించే ఆలోచిస్తున్నాం. దేహానికే ప్రాముఖ్యం ఇస్తున్నాం.

కొద్ది శాతం మంది దేహ ఉద్ధరణతో పాటు సంసార ఉద్ధరణకు అంటే తమ భార్య, పిల్లల కోసం కూడా కృషి చేస్తూ జీవితాన్నంతా వారికే వెచ్చిస్తారు. ఇంకా కొద్దిశాతం మంది తమ కుటుంబీకుల బాగుకు కూడా కృషి చేస్తూంటారు.

కులం గురించి కూడా పాటు పడే వాళ్ళు ఉన్నారు. వారు కుల సంఘాలు స్థాపిస్తారు. తమ కులం వారికే ఉపకారం చేస్తూ, వారి మేలుకే పాటు పడుతూంటారు.

ఇంకా కొంతమంది మతోద్ధరణకు పాటు పడతారు. వారు తమ మతస్థులను ప్రేమిస్తూ, ఇతరు మతస్తులను ద్వేషిస్తూ, తమ మతం కోసం ప్రాణాలు కూడా అర్పిస్తారు.

ఇంకా కొద్ది శాతం మంది సమాజ ఉద్ధరణకు పాటుపడతారు. వారు సమాజంలోని వారికి రకరకాల సేవలు చేస్తుంటారు.

ఇంకా కొంతమంది దేశోద్ధరణకు పాటు పడతారు. వారు దేశ స్వాతంత్రం కాపాడటానికి, దేశ సార్వభౌమత్వానికి, దేశానికి తమ జీవితాన్ని అంకితం చేస్తారు. అలా ప్రపంచంలో ఎంతమందిని చూసినా, దేహ ఉద్ధరణకు, కుల, మత, దేశ ఉద్ధరణకు, లోకోద్ధరణకు పాటుపడుతున్నారు కానీ తమ ఉద్ధరణకు అంటే ఆత్మోద్ధరణకు ఏ మాత్రం ప్రయత్నించడం లేదు.

కానీ మనం భూమి మీదకు, మన ఉద్ధరణ అంటే ఆత్మోద్ధరణ కోసం మాత్రమే వచ్చాం. అది విస్మరించి మిగతా అన్నిటి కోసం పాటు పడుతున్నాం. కానీ ఎప్పటి వరకు ఆత్మోద్ధరణ గావించుకోమో అప్పటి దాకా మనం భూమి మీదకు రావలసిందే, ఈ భూమి మీద సమస్త దుఃఖాలు, బాధలు, కష్టాలు, రోగాలు అనుభవించవలసిందే.

వీటి నుండి శాశ్వతంగా బయట పడాలంటే ఆత్మోద్ధరణ తప్పనిసరి. ఆత్మ ఉన్నతి కలిగేదాకా, ఆత్మను తెలుసుకునేదాకా, ఈ జనన మరణ చక్రం నుండి బయటపడలేం. మోక్షాన్ని పొందలేం. ఎన్ని జన్మలెత్తినా చివరకు చేయవలసింది ఇదే.

అందుచేత "అన్యోద్ధరణ కాదు ఆత్మోద్ధరణ గావించుకోవాలి". ఇదే గౌతమబుద్ధుని సందేశం. దానికి ఒక్కటే మార్గం అదే "ఆనాపానసతి ధ్యానం".

"DOG లా ప్రవర్తించకండి GOD లా మారండి !"

ఒక కుక్క ఒక రోజు ఒక అద్దాల గదిలోకి వెళ్ళడం జరిగింది. అది ఎదురుగా ఎన్నో కుక్కలు వస్తున్నట్టుగా భ్రమపడి ప్రక్కకు తిరిగింది. ఆ వైపు నుండి కూడా ఎన్నో కుక్కలు తన వైపుకు వస్తున్నట్టు చూసి భయపడి వేరొక దిక్కుకు తిరిగింది. అటునుంచి కూడా ఎన్నో కుక్కలు రావడం చూచి వేరొక దిక్కుకు పరిగెత్తింది. ఇతర కుక్కలను చూస్తే అసూయపడే సహజ గుణం కారణంగా ఆ గదిలో అన్నీ వేరే కుక్కలని భావించి అటూ ఇటూ పరుగెడుతూ, మొరుగుతూ, ఆయాసపడి, అలసిపోయి క్రిందపడి చివరకు మరణించింది.

అదే గదిలోకి ఆ గది యజమాని ప్రవేశిస్తే ఆ ప్రతిబింబాలన్నీ తానే అని తెలుసు కనుక, తనను తాను చూసుకొని అహ్హాహ్హా అని నవ్వుకుంటాడు.

అలాగే మనం ఈ మాయా అద్దాల ప్రపంచంలో ప్రవేశించి ఇక్కడ వున్న వారంతా వేరు వేరు అని భావించి, ఈర్ష్య, అసూయలతో అందరినీ ద్వేషిస్తూ, కలహిస్తూ అన్నిటికి భయపడుతూ, చివరికి అశాంతితో మరణిస్తున్నాం. అద్దాల గదిలో ప్రవేశించిన కుక్క(DOG)లాగే మన పరిస్థితి తయారయ్యింది.

కుక్క తన ప్రతిబింబాన్ని చూచి, అవి అన్నీ తాను కాదు వేరే కుక్కలని భ్రమించి తన సహజ సిద్ధమైన ద్వేష గుణం వల్ల భయంతో అటు ఇటు పరుగెత్తుతూ ఎలా మరణించిందో, మనం కూడా అజ్ఞానంతో ఈ ప్రపంచంలో అందరూ వేరు, వేరు అని భావించడం వల్ల ఎవరినీ ప్రేమించలేక, స్వార్థంతో ఇతరులను ద్వేషిస్తూ, మోసగిస్తూ, దోచుకుంటూ, బాధిస్తూ, కలహించుకుంటూ, భయంతో, అశాంతితో జీవిస్తూ ఎన్నో పాపాలు చేస్తూ, చివరకు దుఃఖంతో మరణిస్తున్నాం.

కానీ ధ్యానం చేసి జ్ఞానవంతుడయి "అహం బ్రహ్మాస్మి" అనే సత్యాన్ని తెలుసుకోవడమే కాకుండా "తత్వమసి" అంటే అందరిలో వున్నది నేనే, అన్నీ నా ప్రతిబింబాలే అని తెలుసుకుని స్వార్థరహితంగా జీవిస్తూ, అందరినీ ప్రేమిస్తూ, సకల ప్రాణికోటితో మిత్రత్వం వహిస్తే, మనం చివరకు భగవంతుల (GOD) మవుతాం.

అందుచేత గ్రహించండి. అద్దాల గదిలో ప్రవేశించిన (ఆకుక్క)లా ప్రవర్తించకండి. అద్దాల గదిలో ప్రవేశించిన యజమానిలా ప్రవర్తించండి. (GOD) లా మారండి. కనబడేవన్నీ వేరే అని భావించే (DOG) స్థితి నుండి, అందరూ ఒక్కటే అని తెలుసుకొనే (GOD) స్థితికి మారాలంటే "ఆనాపానసతి" ధ్యానం చెయ్యవలసిందే.

"అజ్ఞానమనే చీకటిలో జీవించకూడదు! జ్ఞానమనే దీపాన్ని వెతకాలి !"

అజ్ఞానాన్ని చీకటితో పోలుస్తారు. జ్ఞానాన్ని వెలుగుతో పోలుస్తారు. ఒక్కసారి కటిక చీకటిలో జీవిస్తే ఎలా వుంటుందో వూహించండి ? ఆ రాత్రి కరెంటు లేదు. కొవ్వొత్తి లేదు. దీపం లేదు. అప్పుడు ఇంటిలో తిరగాలంటే తడుముకుంటూ తడబడుతూ అడుగులు ఎలా వేస్తామో? ఊహించండి? చీకట్లో గుమ్మమో, గోడో తెలియక గుద్దుకుంటాం. ఒక్కోసారి తూలి క్రింద పడతాం. ఒకటి పట్టుకోబోయి ఇంకొకటి పట్టుకుంటే అవి క్రింద పడతాయి. భోజనం చెయ్యాలంటే ఎంత యాతనో ఆలోచించండి ? ఏమి తింటున్నామో తెలియదు.

అలాగే చీకట్లో లైటు లేకుండా బయటకు వెళ్ళాలన్నా బయట తిరగాలన్నా ఎంత కష్టమో, ఎన్ని దెబ్బలు తినాలో, ఎన్ని సార్లు క్రింద పడతామో ఆలోచించండి? అంటే చీకటి జీవితం ఎంత దుర్భరమో, ఎన్ని కష్టాలు పడాలో? ఎన్ని బాధలు అనుభవించాలో ? ఆలోచిస్తే తెలుస్తుంది.

అలాంటి పరిస్థితుల్లో అదే చీకట్లో ఒక దీపం వుంటే మన పనులు ఎంత బాగా చేసుకోగలమో ఆలోచించండి? బాగా నడుస్తాం. తూలం, పడిపోం, ఆనందంగా భోజనం చేస్తాం. అన్ని పనులు చకచకా సవ్యంగా చేసుకుంటాం. అంటే వెలుగున్న జీవితంలో బాధలు ఉండవు. ఆనందంగా ఉంటాం.

అలాగే అజ్ఞానమనే అంధకారంలో జీవిస్తే జీవితంలో అన్నీ దుఃఖాలే, అన్నీ ఇబ్బందులే, జీవితం సాఫీగా ఉండదు. అన్నీ ఒడిదుడుకులే. సమస్యలతో, రోగాలతో, బాధలతో సతమతమవుతూ శాంతి లేకుండా జీవిస్తాం. చీకటిలో జీవించే వారి మాదిరిగానే అన్ని రకాల ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటాం.

అజ్ఞానాంధకార జీవితంలో జ్ఞానమనే చిరుదీపాన్ని వెలిగిస్తే జీవిత స్వరూపమే మారిపోతుంది. ఏ బాధలు ఉండవు. దుఃఖం వుండదు. ఎప్పుడూ ఒడిదుడుకులు లేకుండా ఆనందంతో, బ్రహ్మానందంతో జీవిస్తాం. నిత్యం శాంతిగా జీవిస్తాం. సవ్యమైన జీవితాన్ని జీవిస్తాం. ఎన్ని ఒడిదుడుకులు, అవరోధాలు ఎదురైనా చలించం. శీతోష్ణాలలో గానీ, సుఖ దుఃఖాలలో గానీ, మానావమానాలలో గానీ గెలుపు ఓటములలో

గానీ చలించం. ఎటువంటి పరిస్థితినైనా ఎదుర్కొంటాం.

అందుచేత అజ్ఞానాన్ని తొలగించుకోవాలి. చీకటిలో ఉన్నపుడు ఎవరైనా ముందు దీపాన్ని వెతకటానికి ప్రయత్నిస్తారు. అంతేకాని చీకటిలో జీవించడానికి, ఇబ్బందులు పడటానికి ఇష్టపడరు.

అందుచేత అజ్ఞానం వల్ల పడే ఈ బాధలు, దుఃఖాలు, సమస్యలు, రోగాల నుండి శాశ్వతంగా బయటపడాలి. అజ్ఞానమనే చీకటి తొలగాలంటే జ్ఞానమనే దీపాన్ని వెలిగించాలి. వెలుగు రాగానే చీకటి దానంతట అదే మాయమవుతుంది. మనం జ్ఞానవంతులైతే అజ్ఞానం దానంతట అదే పోతుంది. అశాంతి జీవితం శాంతిమయ జీవితంగా మారుతుంది. రోగమయ జీవితం ఆరోగ్య జీవితమవుతుంది. దుఃఖ జీవితం ఆనంద జీవితం అవుతుంది.

జ్ఞానం కలగాలంటే ఒక్కటే మార్గం "ఆనాపానసతి ధ్యానం" చెయ్యడం. ఎందుచేతనంటే "ధ్యానం వల్లనే జ్ఞానం వస్తుంది. జ్ఞానం వల్లనే ముక్తి" లభిస్తుంది. ఇదే పత్రీజీ సందేశం. అందుచేత ధ్యానం చేసి జ్ఞానవంతులవుదాం.

ధ్యాన సూక్తులు :

నీరు ఎక్కడ ఏ మురికి ఉన్నా ఎలా శుభ్రం చేస్తుందో,
ధ్యానం మనస్సును అలా శుభ్రం చేస్తుంది.

టైరులో గాలి లేని చక్రం ఎలా పనిచెయ్యదో అలాగే
జీవితంలో ధ్యానం లేకపోతే ప్రయోజనం లేదు.

"ఏది కోరాలో తెలుసుకోవాలి !"

మనం దుఃఖం పోగొట్టమని, సంసారంలో సుఖ శాంతులు కలుగ చెయ్యమని భగవంతుని కోరుతూంటాం. ఇంకా కోరికలు నెరవేర్చమని, అంటే సిరి సంపదలు కలగాలని, వ్యాపారంలో లాభం రావాలని, మంచి ఉద్యోగం రావాలని, పెళ్లి జరగాలని, ఇల్లు కట్టాలని, పదవులు రావాలని, అందరి కంటే అధికులుగా ఉండాలని, పరీక్షలలో పాసు కావాలని, ఆటలలో విజయం సాధించాలని ఇలా అనేక కోరికలు కోరుతూంటాం.

ఇలాంటి కోరికలే కోరుతుంటాం కానీ అంతకు మించి ఏది కోరుకోవాలో మనకు తెలియదు. పదవ తరగతి చదివే వానికి భగవంతుడు ప్రత్యక్షమై ఏది కావాలో కోరుకోమంటే పదవ తరగతి ఫస్టులో పాస్ కావాలని కోరుకుంటాడు. అంతే కానీ భగవంతుడు ఏదైనా ఇవ్వగలడు కాబట్టి అంతకన్నా ఘనమైనది కోరుకోవాలన్న అవగాహన ఉండదు.

అలాగే వ్యాపారం చేసేవాడు లాభాలు కోరుకుంటాడు. ఉద్యోగం కోసం వెతికేవాడు ఉద్యోగం కోరుకుంటాడు. పెళ్లికాని వాడు పెళ్లి కోరుకుంటాడు. పెళ్లైనవాడు భార్య తన మాట వినాలని కోరుకుంటాడు. మంచి భార్య దొరికిన వాడు పిల్లలు కావాలని కోరుకుంటాడు. పిల్లలు వున్నవాడు వారి చదువులు కోరుకుంటాడు. చదువులు వున్నవాడు వారి పెళ్లి, ఉద్యోగం ఇలా ఎప్పటికప్పుడు, ఉన్న సమస్యే కోరుకుంటారు తప్ప భగవంతుడు లాంటి వాడు ప్రత్యక్షమైనపుడు ఏదైనా కోరుకోవచ్చు ఆయన ఏదైనా ఇవ్వగలడు అన్న అవగాహన ఉండదు.

ఒకవేళ ఉన్నా కూడా ఏది కోరుకోవాలో కూడా తెలియని స్థితిలో ఉన్నాం. తాత్కాలికమైన సమస్యలు ఎన్ని పరిష్కారమైనా మరల క్రొత్త సమస్యలు వస్తూనే ఉంటాయి. ఆలోచిస్తే జీవితంలో సమస్యలకు అంతం అంటూ వుండదు.

అలా ఎంతసేపూ ఎప్పటి కప్పుడు అప్పటికి అవసరమైన తాత్కాలికమైన సమస్యలే పరిష్కారమవ్వాలని కోరుకుంటాం కానీ శాశ్వతమైనది కోరుకోవాలని తెలుసుకోలేక పోతున్నాం. ఎంతసేపూ భౌతిక సుఖాలు ఇచ్చే భౌతిక సంపదలే కోరుకుంటాం కానీ, శాశ్వత ఫలితం ఇచ్చే ఆధ్యాత్మిక సంపద కోరుకోం. తరగనటువంటి భౌతిక సంపదలు ఎన్ని వున్నా ఇంకా ఇంకా అవే కోరుకుంటాం, కానీ శాశ్వతమైనది కోరుకోం. విచిత్రమేమిటంటే అలా కోరుకోవాలని కూడా మనకు తెలియదు.

విచిత్రమేమిటంటే మనం ఆధ్యాత్మిక సంపద వున్న వారినీ చూస్తున్నాం. అలాగే అపారంగా భౌతిక సంపద వున్న వారినీ చూస్తున్నాం. కాని అర్థం చేసుకోలేక పోతున్నాం. అపారమైన ఆధ్యాత్మిక సంపద ఉన్న సత్యసాయిబాబా ముందు బిర్లాలు కానీ, టాటాలు కానీ ఏ మాత్రం సరిపోరని మనకి తెలుసు. కానీ ఎంతసేపూ బిర్లాలు, టాటాలు అవ్వాలనే ప్రయత్నిస్తాం. కానీ సత్యసాయిబాబాలా అవ్వాలని ప్రయత్నించం. అలా అవ్వగలమని కూడా మనకి తెలియదు.

ఎంత సంపాదించినా అశాశ్వతమైన వాటి వల్ల ఏ ప్రయోజనం లేదు సరికదా అతిగా సంపాదిస్తే దుఃఖాలకు దారి తీస్తుంది. అందుచేత ఏ మాత్రం అవకాశం ఉన్నా కోరుకోవలసింది శాశ్వతమైనదే తప్ప శాశ్వతం కానిది కాదు. శాశ్వతం కానివి ఎన్ని లభించినా ఇంకా ఇంకా సమస్యలు వస్తూనే ఉంటాయి. ఒక వేళ ఈ జన్మలో అన్నీ పొందినా మరు జన్మలో మళ్ళీ సమస్యలు మామూలే.

అందుచేత శాశ్వతమైనదేదో తెలుసుకోవాలి. జీవితం గురించి అవగాహన చేసుకోవాలి. అసలు మనమెవరో అర్థం చేసుకోవాలి. మనకు కావలసింది, కోరవలసింది ఏమిటో తెలుసుకోవాలి. అనవసరమైన కోరికలతో కాలాన్ని, జీవితాన్ని వ్యర్థం చేసుకోకూడదు. వచ్చిన మంచి అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. శాశ్వతమైన ఆధ్యాత్మిక సంపద పెంచుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి. తాత్కాలిక మైన వాటి కోసం పరుగులు పెట్టకూడదు. మన శక్తిని తక్కువ అంచనా వేయకూడదు. తక్కువ వాటి కోసం, చిన్న చిన్న వాటికోసం శక్తిని వృధా చేయకూడదు. ధ్యానం చేస్తే ఏది కోరుకోవాలో తెలుస్తుంది.

ధ్యాన సూక్తి :

పోయే దాకా వుండేది కాదు.
పోయిన తరువాత కూడా వుండేది సంపాదించాలి.

" భగవంతుడు అందరికీ అదృష్టం కలిగించటానికే ప్రయత్నిస్తాడు ! "

ప్రపంచంలో ఆధ్యాత్మికంగానే కాదు, అన్ని రంగాలలో ఎంతో ఉన్నత స్థితికి ఎదిగిన వారు చాలా మంది ఉన్నారు. వారిని చూసి చాలా మంది వారు చాలా అదృష్టవంతులు వారికి ఆ అదృష్టం భగవంతుడు కల్పించాడు. మాకు అటువంటి అదృష్టం లేదని బాధపడతారు.

కానీ భగవంతుడు అందరికీ అదృష్టం కల్పించటానికే ప్రయత్నిస్తాడు. కానీ మనం యీ విషయం తెలుసుకోలేక, భగవంతుడు చేసే సాయం గ్రహించలేక మాకు అదృష్టం లేదని భావిస్తాం.

మనల్ని అదృష్టవంతులను చెయ్యటానికి అంతరాత్మ రూపంలో భగవంతుడు నిరంతరం ప్రయత్నిస్తున్నాడు. మనం తప్పుగా ఆలోచించినా, మాట్లాడినా, తప్పు పనులు చేసినా వెంటనే హెచ్చరిస్తాడు. మన తప్పులను తెలియచేస్తాడు. కానీ మనలో కొంతమందే ఆయన సలహా పాటిస్తారు. ఆయన చెప్పినట్టు నడుచుకుంటారు. ఆయన చెప్పిన ధర్మాలను ఆచరిస్తారు. మెల్లిగా ఉన్నత శిఖరాలు అధిరోహించి, అదృష్టవంతులవుతారు.

కానీ కొంతమందికి అంతరాత్మ రూపంలో భగవంతుడు చెప్పేది రుచించదు. ఆయన చెప్పింది వినకుండా ఇష్టానుసారం ప్రవర్తిస్తారు. మాట్లాడుతుంటారు, అలా అంతరాత్మ చెప్పేది వినకుండా చేయకూడని పనులు, పాపాలు చేస్తూ జీవితంలో ఇంకా ఇంకా కష్టాల పాలై దుఃఖ పడతారు. దురదృష్టవంతులమని భావిస్తారు.

ఆలోచిస్తే అదృష్టం, దురదృష్టం అన్నది మనం చేసుకున్న దాన్ని బట్టే వుంటుంది తప్ప భగవంతుడు చేసేది ఏమీ లేదు. సృష్టిలో అందరికీ సమాన అవకాశాలు కల్పించబడ్డాయి. కొంత మందే అంతరాత్మ సలహాలు పాటిస్తూ అదృష్టవంతులవుతున్నారు. ఎక్కువ మంది అంతరాత్మ సలహాలు పెడచెవిన పెడుతూ దురదృష్టవంతులవుతున్నారు. పైగా భగవంతుడు మాకు ఆ అదృష్టం కలగచెయ్యలేదని భగవంతుని మీద నిందలు కూడా వేస్తారు.

అందుచేత అదృష్టవంతులు కావాలంటే అంతరాత్మ రూపంలో భగవంతుడు చెప్పేది వినాలి, ఆచరించాలి. అంతే కానీ భగవంతుడు కొంతమందిని అదృష్టవంతులుగా చేసి, కొంతమందిని దురదృష్ట వంతులుగా చేయడు. "ఎవరికి వారు అదృష్టవంతులుగా, దురదృష్ట వంతులుగా చేసుకుంటున్నాం." భగవంతుడు మాత్రం అందరినీ అదృష్ట వంతులు చేయటానికే ప్రయత్నిస్తాడు. అందుచేత కనీసం ఇప్పటి నుంచైనా అంతరాత్మను వినాలి. అంతరాత్మ రూపంలో భగవంతుడు చెప్పే ధర్మాలను పాటించాలి, అదృష్టవంతులుకావాలి.

అంతరాత్మ చెప్పేది వినలేకపోవటానికి కారణం వారి మనస్సు మనస్సు అంతరాత్మ చెప్పింది విననివ్వదు. ఇటువంటి స్థితిలో మనస్సు ప్రాముఖ్యాన్ని తగ్గించాలి. దీనికి మార్గం ఒక్కటే. ధ్యాన సాధన చెయ్యటమే. ధ్యానం చెయ్యడం వల్ల మనస్సు ప్రాముఖ్యం తగ్గి, అంతరాత్మ అంటే భగవంతుని సలహాలు పాటించగలుగుతాం. అదృష్టవంతులవుతాం.

" మురిసిపోవద్దు !"

మనం చూసేవన్నీ నిజమనుకుని అవే శాశ్వతమని వాటిలోనే అన్నీ వున్నాయని, వాటిని అనుభవించటం కోసమే మానవ జన్మ అనుకుని వాటి కోసం పరుగులు పెడుతూ, వాటి కోసం అర్రులు చాస్తూ, వాటిని పొందటానికి తీవ్ర ప్రయత్నం చేస్తూ, వాటికోసం పాపాలు చేస్తూ, చివరకు జీవితాన్ని దుఃఖమయం చేసుకుంటున్నాం. అలాంటి మాయలో పడి ఆ మాయను తెలుసుకోలేక చూసేవన్నీ కావాలనుకుంటాం. వాటినే కోరుకుంటున్నాం. మనకున్నవి సంపాదించినవి చూసి మురిసిపోతున్నాం. అలా యవ్వనం చూసి మురిసిపోయేవారు కొంతమందయితే, అందం చూసి మురిసిపోయేవారు కొందరు, తమ తెలివితేటలు, నైపుణ్యం, మాటలు, ఆలోచనలు చూసి మురిసి పోయేవారు ఇంకొందరు.

కొంతమంది తాము బాగా ఆడగలమని, పాడగలమని మురిసిపోతారు. కొంతమంది బాగా చదవగలమని, పండితులమని మురిసిపోతారు. కొంతమంది తాము మేధావులమని, ఉన్నత కులస్తులమని మురిసిపోతారు. కొతమంది ఉన్నత కుటుంబంలో జన్మించామని మురిసిపోతారు. కొంతమంది ఫలానా దేశస్తులమని, ఫలానా మతస్తులమని మురిసిపోతారు.

కొంతమంది తమ ఐశ్వర్యం, డబ్బు చూసి మురిసిపోతారు. కొంతమంది తమ భవనాలు, పొలాలు, స్థలాలు, ఫ్యాక్టరీలు చూసి మురిసిపోతారు. కొంతమంది తమ ఎస్టేట్లు చూసి మురిసిపోతారు. కొంతమంది తమ పదవులు చూసి మురిసిపోతారు. కొంతమంది ఇతరులకన్నా తాము అధికులమని మురిసిపోతారు. కొంతమంది తమ చీరలు, నగలు, కార్లు, టి.వి.లు, ఎ.సి.లు ఇలా అనేక వస్తువులు చూసి మురిసిపోతూ ఉంటారు.

కొంతమంది తమ భార్యలను చూసి, భర్తలను చూసి మురిసి పోతూంటారు. కొంతమంది తమ పిల్లలు, వారి పనులు, మాటలు, ఆటలు చూసి మురిసిపోతూంటారు. వారు ఏం చేసినా సంబరపడుతుంటాయి.

కొంతమంది తాము యాత్రలు చేశామని, దేశాలు తిరిగామని, ఎన్నో చూశామని మురిసిపోతూంటారు. కొంతమంది తాము మంచి కార్యాలు చేశామని ధానధర్మాలు చేస్తున్నామని, యజ్ఞయాగాదులు చేశామని మురిసి పోతూంటారు.

ఇలా మనం ఏం చేసినా, ఏమి సాధించినా, ఏమి పొందినా, ఏది అనుభవించినా, ప్రతీ దానికి మురిసిపోతూ ఉంటాం. అధికులమని భావిస్తాం. గొప్పవారమని గర్విస్తాం.

కానీ విషయమేమిటంటే భూమి మీద మనం ఏమి సాధించినా, ఏం పొందినా, ఏదీ శాశ్వతం కాదు, అన్నీ నశించిపోయేవే. ఆ ఖరుకు దేహం కూడా శాశ్వతం కాదన్న సంగతి గ్రహించలేక పోతున్నాం. చివరకు అన్నీ కోల్పోయేవే అంతా మాయేనని గ్రహించలేకపోతున్నాం. మనం ఏమీ ఉందనుకుంటున్నామో అదంతా లేనిదే అని తెలుసుకోలేక పోతున్నాం.

అందుచేత కనిపించేవి, చూసేవి, పొందిన వాటి గురించి మురిసిపోకూడదు. దేని కోసం మురిసిపోవాలో తెలుసుకోవాలి. ఈ మాయలోంచి బయటపడగలుగుతున్నప్పుడు మురిసిపోవాలి, ఇవేవి నిజం కాదు. కనిపించేవన్నీ శాశ్వతం కాదు అని తెలుసుకున్నప్పుడు మురిసి పోవాలి. వాటి మీద మమకారం వదులుకున్నప్పుడు మురిసిపోవాలి. కనీసం ఈ సత్యాన్ని తెలుసుకునేందుకు ఏకైక మార్గం అయిన "ఆనాపానసతి ధ్యానం" చేస్తున్నందుకు మురిసిపోవాలి. ఈ జ్ఞానాన్ని అందరికీ పంచుతున్నందుకు అంటే ధ్యాన ప్రచారం చేస్తున్నందుకు మురిసిపోవాలి. ధ్యాన ప్రచార కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటున్నందుకు మురిసి పోవాలి. సత్యాన్ని తెలుసుకునేందుకు, ప్రపంచాన్ని జ్ఞాన మయం చేసేందుకు పత్రీగారి బాటలో నడుస్తున్నందుకు మురిసిపోవాలి. అంతేకాని మిగతా వాటికి మురిసిపోయి. జీవితాన్ని వృధా చేసుకోవద్దు.

ధ్యాన సూక్తి :

ఉండని దాన్ని చూసి కాదు
ఉండే దాన్ని చూసి మురిసిపోవాలి!

" కనబడే శరీరాన్నే కాదు కనబడని ఆత్మనూ పోషించాలి !"

సహజంగా మనం కనబడే శరీరం గురించే ఆలోచిస్తాం, శరీర సుఖం గురించే ప్రయత్నిస్తాం. కారణం శరీరం కనబడుతుంది కనుక. కాని ఈ శరీరానికి ఆధారమైన ఆత్మ గురించి మనం పట్టించుకోవడం లేదు. అందువల్ల శరీరాన్ని ఎంత సుఖ పెట్టాడానికి ప్రయత్నించినా జీవితంలో శాంతి, ఆనందం పొందలేకపోతున్నాం. చివరకు జీవితం పరిమళం లేని పుష్పంలా వడలిపోయిన మొక్కలా తయారవుతుంది.

శరీరానికి ఆధారం ఆత్మ. ఆత్మే లేకపోతే శరీరం పనిచేయదు. ఇంద్రియాలు పనిచేయవు. ఆత్మ శరీరం నుంచి తప్పుకుంటే కళ్ళు చూడలేవు. నోరు మాట్లాడలేదు. చెవులు వినలేవు. చేతులు, కాళ్ళు పని చెయ్యవు. అంటే శరీరం శవమవుతుంది. అంటే శరీరానికున్న వైభవమంతా ఆత్మ వల్లే అని తెలుస్తుంది. అలాంటి ఆత్మ కనబడటం లేదని నిర్లక్ష్యం చేస్తే జీవితంలో శాంతి, ఆనందం లభించవు.

ఒక బామ్మ గారికి పూలన్నా, పూలమొక్కలన్నా మహా ఇష్టం. ఆవిడ ఒక చిన్నపూల తోట పెంచుకుని ప్రతీరోజు ఆ తోటలోనే వుంటూ ఆ మొక్కలను, తోటను ఎంతో శ్రద్ధగా ప్రేమగా చూసుకునేది. ఆవిడకు ఆ తోటే ప్రాణం. ఇలా వుండగా ఒకనాడు ఆవిడ అనుకోకుండా అస్వస్థతకు గురై మంచం మీద పడటం జరిగింది. అపుడు ఆమె పూల తోట ఏమై పోతుందో నని బాధ పడసాగింది. ఆమె మనుమడు ఆమె బాధపడడం చూసి బామ్మా నువ్వేమీ దిగులు చెందకు. నీ తోటను నేను చూస్తాను. నీ కంటే శ్రద్ధగా చూస్తానని మాటిచ్చాడు.

ఆ కుర్రవాడు బామ్మ గారికి మాటిచ్చిన ప్రకారం ప్రతిరోజు ఎంతో శ్రద్ధగా తోటను చూసేవాడు. కొమ్మకొమ్మను నీళ్ళతో తడిపేవాడు. ఆకును ఆకును నీళ్ళతో తుడిచేవాడు. పువ్వు పువ్వునూ నీళ్ళలో ముంచేవాడు. ప్రతీ మొక్కనూ ఆలింగనం చేసుకునేవాడు. ఇలా ప్రతీరోజు ఆ తోటలోనే వుంటూ శ్రద్ధగా చూసుకునేవాడు.

నెల రోజుల తరువాత ఆ బామ్మ గారు అనారోగ్యం నుంచి కోలుకుంది. ఆవిడ వెంటనే మనవడ్ని తీసుకుని ఆవిడ ప్రాణప్రదమైన పూలతోట చూడటానికి వెళ్ళింది. తోటలోని పరిస్థితి చూసి ఆవిడ నిర్ఘాంతపోయింది. కారణం తోట అంతా ఎండిపోయి వుంది.

అప్పుడు ఆవిడ మనవడ్ని ఏరా నువ్వు చెప్పిందేమిటి? చేసిందేమిటి? అని అడిగింది. అప్పుడు ఆ మనుమడు అమాయకంగా ఇలా అన్నాడు. బామ్మా నేను నీకు మాట ఇచ్చిన ప్రకారం ప్రతీరోజు

తోటలోనే గడిపేవాడిని. ప్రతీ కొమ్మనూ నీళ్లతో తడిపాను, ఆకు ఆకును నీళ్లలో తుడిచాను. ప్రతీ పువ్వునూ నీళ్లలో ముంచేవాడిని, ప్రతీ మొక్కనూ ఆలింగనం చేసుకుని ప్రేమగా చూసేవాడిని అయినా ఇలా ఎందుకు జరిగిందో నాకు అర్థం కావడం లేదు అని జవాబు చెప్పాడు.

ఆమె మనవడితో, ఏరా? కొమ్మను తడిపానంటున్నావు, ఆకును తుడిచానంటున్నావు, పువ్వును నీళ్లలో ముంచా నంటున్నావు, మరి వ్రేళ్లను ఏం చేశావు? అని అడిగింది. అప్పడు ఆ మనుమడు ఆశ్చర్యంగా వ్రేళ్లేమిటి బామ్మా? అని అడిగాడు.

అంటే కనబడే మొక్కకు కనబడని వేరు ఉంటుంది. మొక్కకు వేరు ఆధారం. పోషించవలసింది వేరును, మొక్కను కాదు అన్న సంగతి వాడికి తెలియదు. మరి ఈ మనవడిని ఏమనాలి? మొక్కకు వేరు కూడా వుంటుందని తెలియని వాడిని అమాయకుడు అనవచ్చు, తెలివి తక్కువ వాడు అనవచ్చు. అజ్ఞాని అనవచ్చు. ఆలోచిస్తే ఆ మనవడికి మనకు ఏమీ తేడా లేదనే చెప్పాలి.

ఎందుచేతనంటే కనబడే మొక్కను ఎంత పోషించినా ఆ మొక్కకు ఆధారమైన కనబడని వేరును పట్టించుకోకపోతే ఆ మొక్క ఎలా వాడి పోతుందో, అలాగే కనబడే దేహాన్ని పోషిస్తూ, మేకప్ చేస్తూ, అలంకరిస్తూ, సుఖపెడుతూ దేహానికి ఆధారమైన కనబడని ఆత్మను విస్మరిస్తే మన జీవితం కూడా అలాగే వాడి పోతుందని, పరిమళం లేని పుష్పంలా తయారవుతుందని తెలుసుకోవాలి. అందుచేత ఆత్మను కూడా పోషించాలి.

ఆత్మను పోషించాలంటే ఒక్కటే మార్గం అదే "ఆనాపానసతి ధ్యానం". ధ్యానం ద్వారా సంపాదించే విశ్వమయ ప్రాణశక్తే ఆత్మకు ఆహారం. ఆ ప్రాణశక్తితో ఆత్మ చైతన్యవంతమవుతుంది. తద్వారా మన జీవితం ఆనందమయమవుతుంది. ఎప్పడూ బ్రహ్మానందంలో జీవించగలుగుతాం. అందుచేత కనబడే శరీరాన్నే కాదు. కనబడని ఆత్మనూ పోషించాలి.

ధ్యాన సూక్తి :

దేహపోషణ కాదు - ఆత్మపోషణ ముఖ్యం

"భోగి ఎవరో ? యోగి ఎవరో ? తెలుసుకోవాలి !"

ఎన్ని భోగాలు వున్నా, యోగం లేకపోతే జీవితం వృధా. భోగి సంపదలతో వుంటాడు. యోగి భగవంతుడితో వుంటాడు. సంపదలు గొప్పవా? భగవంతుడు గొప్పవాడా? సంపదలతో వున్న భోగి నిత్యం భయంతో జీవిస్తాడు. యోగి ఏమీ వున్నా లేకపోయినా ఆనందమే. భోగి జీవితం వ్యర్థం. యోగి జీవితం ధన్యం. భోగి అహంకారంతో భగవంతుడికి దూరమవుతాడు. యోగి అహంకార రహితంగా భగవంతుని చేరుకుంటాడు. భోగి డబ్బుతో ఏదైనా సాధించవచ్చు, భగవంతుని కూడా సాధించవచ్చనుకుంటాడు. యోగి భగవంతుడు తప్ప ఏదీ అవసరంలేదని భావిస్తూ భగవంతుని పొందుతాడు. భోగి భగవంతుని కంటే సంపదలకే విలువనిస్తాడు. యోగి సంపదల కంటే భగవంతునికే విలువనిస్తాడు. యోగి ఇతరులకు మేలు చేయడు సరికదా కీడు చేస్తాడు. యోగి ఇతరులకు మేలు చేస్తాడు. కీడు తలపెట్టడు. అందుచేత భోగికి యోగికి తేడా తెలుసుకుందాం.

భోగి	యోగి
1. సుఖాలు కోరుకుంటాడు.	1. ఆనందం కోరుకుంటాడు.
2. సుఖాలు సమకూర్చుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తాడు.	2. దుఃఖ నివారణకు ప్రయత్నిస్తాడు.
3. కనపడేవన్నీ, శాశ్వతమని భావిస్తాడు.	3. అన్నీ అశాశ్వతమని భావిస్తాడు.
4. ఇతరులవి దోచుకుంటాడు. తనకున్నవి దాచుకుంటాడు.	4. దోచుకోడు, దాచుకోడు. తనకున్నవన్నీ అందరికీ పంచుతాడు.
5. సమాజాన్ని అనుసరిస్తాడు.	5. యోగులను అనుసరిస్తాడు.
6. తనకున్నవన్నీ చూసి మురిసి పోతాడు.	6. మురిసిపోడు.

7. సంపదలు ధనం వుంటేనే జీవితం లో విలువ, గౌరవం, పేరు ఉంటాయని భావిస్తాడు.
8. సంపదలు, ధనం కోసం పరుగులు పెడుతుంటాడు. వాటి కోసం జీవితమంతా వ్యర్థం చేసుకుంటాడు.
9. దేహానికి ప్రాముఖ్యం ఇస్తారు.
10. దేహానికి, దేహ సౌందర్యానికి ప్రాముఖ్యం ఇస్తాడు.
11. భౌతికమైన వాటి మీద వ్యామోహం పెంచుకుంటాడు.
12. సమయాన్ని, శక్తిని వ్యర్థ పరచు కుంటాడు.
13. ఎన్ని వున్నా తృప్తి ఉండదు.
14. ఎన్ని వున్నా ఇంకా, ఇంకా అని యాచిస్తాడు.
15. అన్నిటి మీదా విపరీతమైన మమకారం ఉంటుంది.
16. జీవితం అన్నది అనుభవించ టానికే అనుకుంటాడు.
17. జీవహింస చేస్తాడు. మాంసభక్షణ చేస్తాడు.
18. ఎవరికీ ఉపయోగ పడడు.
19. జీవించి ఉన్నప్పుడు అందరి చేతా ద్వేషింపబడతాడు. చని పోయిన తరువాత అందరూ మరచిపోతారు.

7. జీవితంలో అవన్నీ తాత్కాలికం. పొందవలసింది శాశ్వతమైన ఆ భగవంతుడే అని భావిస్తాడు.
8. సంపదల కోసం, ధనం కోసం ఆలోచించడు. జీవితాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుంటాడు.
9. ఆత్మకు ప్రాముఖ్యం ఇస్తారు.
10. గుణాలకు, అంతర్ సౌందర్యా నికి ప్రాముఖ్యం ఇస్తాడు.
11. పట్టించుకోడు.
12. సద్వినియోగం చేసుకుంటాడు.
13. ఏమీ లేకపోయినా తృప్తిగా జీవిస్తాడు.
14. తనకు వుందా, లేదా అని చూసుకోడు. ఇస్తాడు.
15. వేటి మీదా మమకారం ఉండదు.
16. జీవితం అన్నది సత్యాన్ని తెలుసుకోవటానికే అని భావిస్తాడు.
17. జీవహింస చెయ్యడు. మాంసభక్షణ చెయ్యడు.
18. అందరికీ ఉపయోగపడతాడు.
19. జీవించి వున్నప్పుడే కాదు. చని పోయిన తరువాత కూడా అందరికీ మార్గదర్శకుడవు తాడు, ఆరాధ్యుడవుతాడు.

20.మాయలో జీవిస్తూ ఉంటాడు. మాయ నుంచి బయట పడలేడు.	20.మాయ నుంచి బయటపడి సత్యంలో జీవిస్తూంటాడు.
21.అశాశ్వతమైన భౌతిక సంపద లు కూడబెడుతూంటాడు.	21.శాశ్వతమైన ఆధ్యాత్మిక సంపద పెంచుకుంటాడు.
22.చేసే పని ఇతరులు ఏమను కుంటున్నారోనని చేస్తాడు.	22.ఇతరుల గురించి ఆలోచించడు.
23.ఎన్ని వున్నా చివరికి తన స్థితి మరచి యోగుల కాళ్ళ మీద, ఇతరుల కాళ్ళ మీద పడు తూంటాడు.	23.ఎవరి కాళ్ళ మీద పడడు.
24.తనకన్నా గొప్పవారిని చూసి అసూయ పడతాడు.	24.అందరూ ఒకటే అని తెలుసు కున్న వాడు కాబట్టి అసూయ పడడు.
25.తనకన్నా వున్నతమైన వారికి గౌరవం ఇస్తూంటాడు క్రింద వారిని తక్కువగా చూస్తాడు.	25.అందరినీ సమానంగా చూస్తాడు, గౌరవిస్తాడు.
26.రోగాలు, కష్టాలు వచ్చినపుడే కాదు, జీవితంలో జరిగే ప్రతీ దానికి చలించి పోతాడు.	26.జీవితంలో ఏమి జరిగినా చలించడు.
27.ప్రకృతివైపరీత్యాలకు భయ పడతాడు.	27. భయపడడు.
28.మరణించిన తర్వాత జీవితం లేదనుకుంటాడు. మరణా నంతరం జీవితం గురించి ఆలోచించడు.	28. మరణానంతరం జీవితం ఉందన్న అవగాహనతో మర ణానంతర జీవితం గురించే ఎక్కువ ఆలోచిస్తాడు.
29.మరణానికి భయపడతాడు. మరణం గురించి చెపితే చస్తాడు.	29.మరణం దేహానికే కాని తన కు కాదు అని తెలుసుకున్న వాడు. కాబట్టి మరణానికి భయపడడు. చెప్పి చస్తాడు.

30. దగ్గరి వారు మరణిస్తే చలించిపోతాడు.

30. చలించడు.

31.అందరినీ అనుమానిస్తాడు. తన దగ్గరకు వచ్చే వారు తన సంపద చూసి వచ్చారని భావిస్తాడు.

31.అందరినీ గౌరవిస్తాడు. తన దగ్గర వున్నది అందరకీ ఇవ్వాలని చూస్తాడు.

32.ఎవరినీ నమ్మడు. తనకే అన్నీ తెలుసనుకుంటాడు. తెలుసుకోవటానికి ప్రయత్నించడు. వినడు, వినటానికి ప్రయత్నించడు.

32.తనకు ఎన్ని తెలిసినా, ఇంకా ఇంకా తెలుసుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తాడు. అందరి నుంచీ నేర్చుకుంటాడు.

33.ఇతరులలో వున్న చెడే కనబడుతుంది.

33.ఇతరులలో వున్న మంచే చూస్తాడు.

34.అందరినీ విమర్శిస్తాడు, ఎవరినీ లెక్కచేయడు.

34. ఎవరినీ విమర్శించడు. అందరికీ విలువ ఇస్తాడు.

35.అందరూ తన మాటే వినాలనుకుంటాడు. అందరూ తన చెప్పు చేతల్లో వుండాలనుకుంటాడు.

35. ఎవరి జీవితం వారిది, ఎవరి ఇష్టం వారిది అని భావిస్తాడు.

36.తన తెలివితో, తన కష్టార్జితంతో, తన శ్రమతో అన్నీ సంపాదించానని భావిస్తాడు.

36.ఇక్కడ తనది ఏదీ లేదు. అంతా ఆ పరమాత్మేనని భావిస్తాడు.

37.జీవితంలో జరిగేవన్నీ సహజంగా తీసుకుంటాడు.

37.జీవితంలో జరిగేవన్నిటి నుండే పాఠాలు నేర్చుకుంటాడు.

38.ఏది సాధించినా తాను మాత్రమే చేయగలిగానని భావిస్తాడు.

38.లోకంలో ఎవరి కర్తవ్యాన్ని వారు నిర్వర్తించటానికి వచ్చారు. తన కర్తవ్యాన్ని తాను చేస్తున్నానని భావిస్తాడు.

39.ఎప్పుడూ జరిగిపోయిన వాటి గురించి, భవిష్యత్ గురించి ఆలోచిస్తూ వర్తమానాన్ని వ్యర్థం చేసుకుంటాడు.

39.వర్తమానాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుంటాడు.

40.ఆలోచించేది ఒకటి, చెప్పేది ఒకటి, చేసేది ఇంకొకటి.	40. ఏది ఆలోచిస్తాడో అదే చెప్తాడు. ఏది చెప్తాడో అదే చేస్తాడు.
41.సత్యం పలకడు, ధర్మమంటే ఏమిటో తెలియదు. తాను చేసేదే ధర్మమంటాడు.	41. సత్యాన్నే పలుకుతాడు, ధర్మాన్ని ఆచరిస్తాడు.
42.ప్రాపంచిక విద్యకు ప్రాముఖ్యం ఇస్తాడు.	42.ఆధ్యాత్మిక విద్యకు ప్రాముఖ్యం ఇస్తాడు.
43.ధన సంపాదనకు ప్రాముఖ్యం ఇస్తాడు.	43.దుఃఖ నివారణకు ప్రాముఖ్యం ఇస్తాడు.
44.అంతరాత్మను వినడు.	44.అంతరాత్మ సూచనలు పాటిస్తాడు.
45.ప్రతిబింబానికి ప్రాముఖ్యం ఇచ్చేవాడు.	45.బింబానికి ప్రాముఖ్యం ఇచ్చేవాడు.
46.శరీరమే తాను అన్నట్టుగా ప్రవర్తిస్తాడు.	46.శరీరం తాను కాదు. ఆత్మే తాను అని ప్రవర్తిస్తాడు.
47.చివరకు వయో వృద్ధుడవుతాడు.	47.చివరకు జ్ఞాన వృద్ధుడవుతాడు.
48.దుఃఖం నివారించుకోలేక ఒకరి అనుగ్రహం కోసం ఎదురు చూస్తుంటాడు.	48.ఎవరి అనుగ్రహం కోసం ఎదురు చూడడు. తన స్వయం ధ్యాన సాధనతో దుఃఖాలు అధిగమిస్తాడు.
49.అజ్ఞాని	49.జ్ఞాని
50.ధ్యానం చెయ్యడు	50.ధ్యానం చేస్తాడు.

ధ్యాన సూక్తి :

చేపను నీటిలో వేస్తే ఎలా ఆనంద పడుతుందో,
ధ్యానం చేస్తే అంత ఆనందపడతాం.

"యోగులు సామాన్య జీవితాన్నే ఎంచుకుంటారు !"

చాలా మంది తాము సామాన్యులమని, ఆర్థికంగా బలహీనుల మని, అందుచేత ఏమీ చేయలేకపోతున్నామని, బాధపడుతూంటారు. డబ్బు వుంటే ఎన్నో మంచి కార్యాలు చేయవచ్చనుకుంటారు. కాని ఆలోచిస్తే సామాన్య జీవితం గడిపే వారికే జీవిత పరమార్థం సాధించగలిగే అవకాశం వుంటుంది. అందుచేతనే జీసస్ "సూది బెజ్జంలో ఒంటెను దూర్చడం ఎలా సాధ్యం కాదో, అలాగే ధనవంతునికి మోక్షం అన్నది అసంభవం" అన్నారు.

ధనవంతులకు డబ్బు, సంపదలు పెంచుకోవటానికి, భూములు, నగలు, విలాస వంతమైన వస్తువులు సమకూర్చుకోవటానికి, పేరు ప్రఖ్యాతులు, పదవులు లాంటివి సంపాదించటానికే కాలం సరిపోదు. ఇక ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో ప్రవేశించే సమయమెక్కడ? కానీ సామాన్య జీవితం గడిపే వారు ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో పయనించడానికి ఎక్కువ అవకాశం వుంటుంది. వారికి జీవితంలో ఎదురయ్యే సమస్యల వల్ల, దుఃఖం వల్ల వారి దృష్టి ఎక్కువ భగవంతుని వైపు అంటే ఆధ్యాత్మిక మార్గంవైపు వుంటుంది.

సామాన్యంగా ఆత్మ ఉన్నతి కోరుకునేవారు, అది సాధించటానికి సామాన్య జీవితాన్నే ఎంచుకుంటారు. కారణం ఈ మాయా జగత్తులో భోగాలలో మునిగిన వారికి పరమాత్మ మీద దృష్టి ఉంచడం అన్నది అసాధ్యం. అందుచేత ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో పయనించడానికి, యోగ జీవితం జీవించడానికి, ఒక స్థితికి ఎదిగిన వారు సామాన్య జీవితంతో పాటు జీవితంలో సమస్యలు లాంటివి ఎంచుకుని వస్తారు. వారికి అవకాశం వున్నా కూడా సామాన్య జీవితాన్నే ఎంచుకుంటారు. అలా భోగాలలో, విలాసాలలో, సుఖాలనే మాయలో చిక్కుకోకుండా తాము కోరుకున్న స్థితిని సాధిస్తారు. అందుచేత సామాన్యంగా యోగ స్థితిలో వున్నవారు సమస్యలు వున్నా లెక్క చేయరు తాము కోరుకున్నది సాధిస్తారు.

ఇసుకలో కలసిన పంచదార కణికను సామాన్యమైన చిన్న చీమ మాత్రమే వేరుచేసి సాధించగలదు. కానీ పెద్ద ఏనుగును తీసుకు వచ్చినా ఏమీ చేయలేదు. అలాగే ఆ పరమాత్మను పొందటం సామాన్య జీవితంలో వున్న వారికే సాధ్యం కానీ, ఐశ్వర్యంలో మునిగిన వారికి సాధ్యం కాదు. ఇదే జీసస్ చెప్పింది కూడా.

ఆత్మమార్గంలో పయనిస్తూ ఈ విషయం అవగాహన లేని చాలా మంది తమ జీవితంలోని సమస్యలు, దుఃఖాలు చూసి ఈ మార్గంలో వున్నా జీవితం ఇలా వుందే అని బాధపడుతూంటారు. కానీ ఇదంతా మంచికే, ఇవన్నీ నేను కోరుకున్నవే. నేను కోరుకుని వచ్చిన విధంగానే జీవితం నడుస్తుందని గ్రహించలేరు. అది తెలుసుకోలేక సాధన మీద పెట్టవలసిన దృష్టిని, సమస్యల మీద పెడుతూ జీవితాన్ని వ్యర్థం చేసుకుంటారు.

ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదలకు, ఆత్మోన్నతికి కోరుకోవలసింది సామాన్య జీవితమే. సమస్యలు వుంటేనే భౌతిక జీవితం నుండి భగవంతుని వైపు దృష్టి మరలుతుంది. ధ్యాన సాధన చేయగలుగుతాం. భౌతిక సమస్యలన్నవి చాలా చిన్న విషయం. వాటి గురించి ఆలోచించకూడదు. కొన్నాళ్ళకు అవే తొలగిపోతాయి. మన గురించి అంటే ఆత్మ గురించి అంటే భగవంతుని గురించి ఆలోచించాలి. ధ్యానం చేసి జన్మ లక్ష్యాన్ని సాధించాలి.

ధ్యాన సూక్తులు :

దైవాన్ని తలవని వారు అధములు, దైవాన్ని దర్శించాలనుకునేవారు మధ్యములు, దైవానుభూతి కోసం ఎల్లప్పడూ ధ్యానం చేసే వారు ఉత్తములు.

నశించిపోయే శరీరాన్ని పట్టించుకుంటే నశించిపోతాం. నశించని ఆత్మను పట్టించుకుని ధ్యానం చేస్తే ముక్తిని పొందుతాం.

తెలుసుకోండి

1. గాఢ నిద్రలో ఉన్న సహజ స్థితిని జాగ్రదావస్థిలోనికి తెచ్చుకుంటే దానిని సమాధి స్థితి అంటారు.
2. మనం ఎవరమో మనకు తెలియకపోవటమే అజ్ఞానం.
3. భగవంతుడు జన్మ ఇచ్చింది సంపదలు పెంచు కోవటానికి కాదు. జ్ఞాన సంపద పెంచు కోవటానికి.
4. ప్రతి ఒక్కరు ఆర్థికంగా ఏ స్థితిలో వున్నా వారు సాధించవలసింది ఆత్మపరంగా ఉన్న స్థితి నుండి ఉన్నత స్థితి.
5. మనస్సు, కళ్ళతో కొంచెం వరకే తెలుసుకుంటాం. కానీ మనస్సులేని ధ్యాన స్థితిలో పొందే దివ్య జ్ఞాన చక్షువుల ద్వారా సర్వం తెలుసుకుంటాం. సృష్టి మొత్తాన్నే తెలుసుకుంటాం.
6. గురువు దారి చూపిస్తాడే కానీ చెయ్యి పట్టుకుని నడిపించడు.
7. మృత్యువు నిన్ను నాశనం చేయదు. అది కేవలం నిన్ను నీ శరీరం నుండి వేరు చేస్తుంది.
8. మనోనాశనం అవ్వకుండా నీకు బ్రహ్మానుభవం కలగదు.
9. ఇతరుల దోషాలు ఎంచుతున్నామంటే మనలో దోషాలు వున్నట్టే లెఖ్ఖ.
10. మన సమస్యలన్నీ నిజమైన సమస్యలు కావు. మన మనస్సే నిజమైన సమస్య.
11. మనస్సును కాలిపోయిన త్రాడులా తయారు చేసుకుంటే ఆత్మజ్ఞానం పొందినట్లే.
12. ఇతరులలో ఉన్న దోషాలు చెప్పటం కాదు. మనలో ఉన్న దోషాల్ని వెతకాలి.
13. నీవు దేహంతో కలిసి వుంటే ద్వైతం, దేహం నీవు కాదు అని నీకు తెలిస్తే అద్వైతం. దేహంతో నీకు తాదాప్యం ఉంటే నీవు ద్వైతంలో ఉన్నట్టే. దేహంతో నీకు తాదాప్యం లేకపోతే అద్వైతం.
14. మన మనస్సు భగవంతుని (ఆత్మ) వైపునకు నెట్టటానికే ప్రతికూల పరిస్థితులు. ఇది ఈశ్వరుడు మన మంచికే చేస్తున్నాడని మనకు అర్థం కావటం లేదు.
15. సమాధి స్థితికి చేరటానికి యోగసూత్రాలలో మొదటిది 'అహింస'.
16. స్వప్నం నిజం కాదు, జాగ్రత్త నిజం కాదు. నీవే నిజం స్వప్నంలో నీవు వున్నావు. జాగ్రత్తలోనూ వున్నావు. కాని స్వప్నంలో జాగ్రత్త లేదు. జాగ్రత్తలో స్వప్నం లేదు. రెండింటిలో ఏది (నీవు) వుందో అదే సత్యం. అదే ఆత్మ

అదే భగవంతుడు.

17.పొగడ్తల కోసం చూసే వారందరికీ మిగిలేది నరకం.

18. పత్రి గారు చేసే ప్రయత్నం ఏమిటంటే నీకు దేవుని చూపించటం కాదు. నిన్ను దేవుడినే చేసేస్తున్నారు.

19.ఆ బ్రహ్మానుభవం పొందే వరకు నీవు కోటి జన్మలు ఎత్తినా అశాంతి, దుఃఖం విడిచిపెట్టవు.

20.ఇక్కడ అనేకములైనవి ఏమీ లేవు. ఇక్కడ ఏది చూసినా అది అనేకములైనట్టు అనుకునే వాడు మృత్యువు నుండి మృత్యువుకు తిరుగుతాడు.

21.ఎదుట మనిషిలోని అర్హతను గుర్తించటానికి మనలో కూడా అర్హత ఉండాలి.

22.క్రీస్తు దయాళువు, బుద్ధుడు జ్ఞానవంతుడు, శ్రీ కృష్ణుడు సంపూర్ణమైన వాడు. వీరు వారి సందేశాలను అప్పటి కాలానుగుణంగా అప్పటి ప్రజల అవసరాన్ని బట్టి ఇచ్చారు.

23.ఇతరులకు నిస్వార్థమైన సేవలు అదించి ఈ మాయ అనే రొంపి నుండి బయటపడిన వాడు అదృష్టవంతుడు.

24.కాకి నోట్లో ఎన్ని పళ్ళు వున్నాయో లెఖ్ఖ పెట్టాలను కునే మాదిరిగా చాలా మంది బయట ప్రపంచం లో దైవాన్ని చూడాలని ప్రయత్నిస్తుంటారు.

25.బట్టలు మార్చుకుంటే యోగి కాదు. ధ్యానం చేస్తేనే యోగి.

26.ఎవరైనా సరే చావులేని చదువు చదవాలి.

27.ధ్యానం ద్వారా స్వాధీనమయిన మనస్సు మనల్ని సుఖ పెడుతుంది. స్వాధీనంలో లేని మనస్సు దుఃఖాన్ని తీసుకొస్తుంది.

28.ఇతరులకు మనం చేసిన ఉపకారం గురించి మర్చిపోవాలి.

29.మనకు దేవాలయంలో దేవుడంటే ఇష్టం. కాని మన దేహంలో వున్న దేవుడంటే ఇష్టం లేదు. ఎందుచేతనంటే దేవాలయంలో దేవుడు కనిపిస్తున్నాడు. దేహంలో వున్న దేవుడు కనబడడు కాబట్టి.

30.మనస్సును జయించిన వాడు లోకాన్ని జయించినవాడి కంటే గొప్పవాడు.

31.ముత్యపు చిప్పలో ప్రడ్డ చినుకు ముత్యమవుతుంది. నీటిలో పడ్డ చిను కు నీరుగానే ఉంటుంది. అలాగే సరైన గురువు దగ్గర చేరిన శిష్యుడు భగవంతుడుగా మారతాడు. లేని వాడు శిష్యుడుగానే ఉంటాడు.

"లోకం తీరు"

ప్రస్తుతం ప్రపంచంలో మానవుల స్థితి ఎలా వుందంటే ఆవుకి మేత వెయ్యటానికి ఇష్టపడరు. కానీ పాల కోసం బిందెతో తయారవుతారు. అంటే కష్టపడకుండా ఫలితం రావాలంటారు.

ఇంకా లోకం తీరు ఎలా వుందంటే తాము చేసే పెద్ద పెద్ద పాపాలు భగవంతునికి ఇచ్చే చిన్న చిన్న కానుకలతో తొలగించుకోవాలని చూస్తారు అంతే కానీ కష్టపడి ధ్యాన సాధన చేసి పాపాలు తొలగించుకోవడానికి ప్రయత్నించరు.

"విత్తనం నాటకుండా, నీరు పొయ్యకుండా పళ్ళ కోసం గంప పట్టుకున్న చందాన వుంటుంది." ఇదెలా సాధ్యం. ఎవరైనా కష్టపడితేనేగా ఫలితం పొందేది. ఆవుపాలు త్రాగాలంటే కష్టపడి ఆవుని మేపాలి. అలాగే పళ్ళు కోసుకోవాలంటే విత్తనం నాటి నీరు పోసి కష్టపడి మొక్కను పోషించాలి. అలాగే పాపాల వల్ల వచ్చిన కష్టాలు తొలగాలంటే ఊరికే దేవుణ్ణి ప్రార్థిస్తే సరిపోదు. కష్టపడి ధ్యాన సాధన చెయ్యాల్సిందే.

పూజలు చెయ్యటమన్నా, ప్రార్థించటమన్నా భగవంతుణ్ణి అర్థించటం, వేడుకోవటం. అలాగే కీర్తనలు పాడటమన్నా, స్తోత్రాలు చదవటమన్నా భగవంతుణ్ణి పొగడడం, అంటే నేను అల్పుణ్ణి, ఏమీ చెయ్యలేను, నా వల్ల ఏమీ కాదు అన్నీ నువ్వే ఇవ్వాలి. నా కష్టాలు నువ్వే తీర్చాలి, నా పాపాలు నువ్వే పోగొట్టాలి అని భగవంతుణ్ణి అర్థించడం. ఆయనను ఎంత బాగా కీర్తిస్తే అంత తొందరగా కష్టాలు తీరుస్తాడని మనం భావిస్తాం. అలా తేలికగా అర్థిస్తూ కష్టాలు తీసుర్చుకోవాలనుకుంటాం. కానీ కష్టపడకుండా అర్థించే వాడికి ఏ ఫలితమూ వుండదని తెలుసుకోవాలి. అందుకే "కష్టే ఫలి" అని అన్నారు.

ఇంకా లోకం తీరు ఎలా వుందంటే మన దగ్గర వున్నది మన క్రింది వారికి ఇవ్వం. కానీ మనపైవాడి నుంచి అన్నీ కావాలని ఆశిస్తాం. మరి మన క్రింది వారికి ఇవ్వకుండా మనపైవాడు మనకు ఎలా ఇస్తాడు? మనపైవాడి నుంచి ఏది ఆశిస్తామో అది మన క్రింది వారికి ఇవ్వాలి. ఈ ప్రకృతి సిద్ధాంతం, అంటే భగవంతుని సిద్ధాంతం గ్రహించి మన దగ్గరున్నది క్రింది వారికి ఇస్తూ వుంటే పైనుంచి పొందుతూ వుంటాం. సృష్టి నుంచి మనం తేలికగా పొందగలిగే మార్గం ఇదే.

అలా మన దగ్గర వున్నది ఏదైనా మన క్రింది వారికి ఇవ్వటానికి ప్రయత్నించాలి. అంటే ధనమే కాదు, మన కాలాన్ని, తెలివిని, శక్తిని, మాటని, ఇతరులకు ఇవ్వటానికి ప్రయత్నించాలి. అంటే లోక కళ్యాణానికి ఉపయోగించాలి. ప్రతిగా సృష్టి నుంచి కోరక పోయినా లభిస్తుంది. అంతే కానీ మనం ఏమీ ఇవ్వకుండా, లోకం కోసం ఏమీ చెయ్యకుండా, కష్ట పడకుండా అన్నీ రావాలంటే ప్రయోజనం లేదు. కోరినా ప్రయోజనం లేదు.

అలాగే ధనం పెరగాలంటే ధనాన్ని ఇతరులకు పంచాలి. మనకు ఆనందం కావాలంటే ఇతరులను ఆనందింప చెయ్యాలి. శాంతి కావాలంటే ఇతరులకు శాంతి కలిగించాలి. సుఖంగా వుండాలంటే ఇతరుల సుఖాన్ని కోరుకోవాలి. మన తప్పలు, పాపాలు క్షమించబడాలంటే మన పట్ల తప్పలు చేసిన వారిని క్షమించగలగాలి. బాధలు కలగకూడదంటే ఇతరులను బాధించకూడదు.

పైవాడి దయ కలగాలంటే మన క్రింది వారి మీద జీవుల మీద దయ చూపాలి. వాటిని హింసించకూడదు. మాంసభక్షణ మానాలి. ధ్యాన స్థితి పెరగాలంటే ఇతరులకు ధ్యానం నేర్పాలి. జ్ఞానం పెరగాలంటే జ్ఞానాన్ని ఇతరులకు పంచాలి. అంతే కానీ ఏమీ చేయకుండా, ఏమీ కష్టపడకుండా సృష్టిలో మనకు ఏదీ లభించదు అందరూ ప్రవర్తించినట్టు ప్రవర్తించకూడదు. కష్టపడాలి.

ఈ విషయాలన్నీ బాగా బోధపడాలంటే కోరుకున్న జీవితం లభించాలంటే ధ్యానం చెయ్యవలసిందే.

ధ్యాన సూక్తి :

అడవుల్లో చేసే తపస్సు,
సంసారం చేస్తూ చేసే ధ్యానం ఒక్కటే.

"తండ్రి చెయ్యిలాంటిది ఆనాపానసతి"

ఒక కుర్రవాడు తండ్రి చెయ్యి పట్టుకుని తీర్థం చూడటానికి వెళ్ళాడు. అక్కడ రకరకాల దుకాణాలు, బొమ్మలు, ఆట వస్తువులు, తినుబండారాలు, రంగుల రాట్నాలు అన్నీ చూస్తూ తిరుగుతున్నాడు. అన్నీ చూస్తూ ఆ కుర్రవాడు ఎంతో ఆనందపడుతున్నాడు. వాటన్నిటినీ చూస్తుంటేనే అతనికి ఆనందం, సరదా కలుగుతున్నాయి.

ఇంతలో పొరపాటున ఆ కుర్రవాడు తండ్రి చెయ్యి వదిలెయ్యటం జరిగింది. కుర్రవాడు తప్పిపోయి గొల్లుగొల్లున ఏడవడం మొదలు పెట్టాడు. తీర్థంలో దుకాణాలు అలాగే ఉన్నాయి. ఆ దుకాణాలలోని సరుకులు, బొమ్మలు, కళ్ళు మిరుమిట్లు గొలిపిస్తూ, నోరూరిస్తూ అలాగే ఉన్నాయి. అప్పటి దాకా ఆనందాన్నిచ్చిన రంగుల రాట్నాలు అన్నీ అలాగే ఉన్నాయి. కానీ కుర్రవాడు గొల్లుగొల్లున ఏడుస్తున్నాడు. అంటే ఆ కుర్రవాడు తండ్రి చెయ్యి పట్టుకున్నంత సేపే అన్నీ చూసి ఆనందించగలిగాడు.

అలాగే "ఆనాపానసతి ధ్యానం" ద్వారా ఆత్మ మీద దృష్టి ఉంచిన వారు వారి తండ్రి అయిన ఆ పరమాత్మని చెయ్యి పట్టుకున్నట్టే. అలా ధ్యానం ద్వారా పరమాత్మ చెయ్యి పట్టుకున్న వారికి భూమి మీద అన్నీ ఆనందాన్ని కలిగిస్తాయి. ఆ కుర్రవాడిలా తండ్రి చెయ్యి వదిలేసినట్టు ధ్యానం మానిస్తే ఆనందాన్ని కలిగించేవి కూడా దుఃఖాన్ని కలిగిస్తాయి. జీవితమే దుఃఖమయమవుతుంది. అందుచేత "తండ్రి చెయ్యిలాంటి ఆనాపానసతి ధ్యానం" ప్రతీరోజూ చేసి జీవితమంతా ఆనందంగా ఉండండి.

ధ్యాన సూక్తి :

గుడికి వెళ్ళే ముందు పండు అంటాం, వచ్చేటప్పుడు ప్రసాదం అంటాం. అలాగే ధ్యానం చేయకముందు మానవుడు, ధ్యానం చేసాక మాధవుడు.

"ముందు మనం మారాలి!"

మనకు ఎంతసేపూ బయట మురికి కనిపిస్తుంది, కానీ మన లోని మురికి కనిపించదు. మనకు బయట అంటే బాహ్యంగా శుభ్రంగా వుంటే బాగుం టుందనిపిస్తుంది, కానీ అంతరంలోని అంటే మనలోని మురికి తొలగించుకుని మనం కూడా శుభ్రంగా ఉండాలనుకోం. అందుచేత ఎదుట వారి దోషాలు ఎంచేటపుడు ముందు మనలో ఉన్న దోషాలు చూసు కోవాలి. ఎదుట వారిలో దోషాలు తొలగాలనుకునే ముందు మనలో దోషాలు తొలగించుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి. అంతేకాదు మనం ఏది కోరుకుంటామో ఇతరులు మన నుండి అదే కోరుకుంటారని తెలుసుకోవాలి.

మనం ఇతరుల నుండి ప్రేమ, ఆప్యాయత, మర్యాద, మన్నన, వినయం, అభిమానం, సహాయం కోరుకుంటే మన నుండి ఇతరులు కూడా అవే కోరుకుంటారని తెలుసుకోవాలి.

మనల్ని ఎవరూ అవమానించకూడదని హేళన చేయకూడదని, చులకనగా చూడకూడదని, మోసగించకూడదని, హింసించకూడదని, బాధించకూడదని అనుకుంటే మనం కూడా ఎవరినీ అవమానించ కూడదు, హేళన చేయకూడదు, మోసగించకూడదు, బాధించకూడదు.

ఎదుటి వారు మారాలనుకునే ముందు మనం మారటానికి ప్రయత్నించాలి. మనం లోకాన్నించి ఏది ఆశించినా ముందు అది లోకానికి ఇవ్వడానికి ప్రయత్నించాలి. మనం మారకుండా లోకం మారదు. లోకానికి ఇవ్వకుండా లోకం నుండి మనకు ఏదీ రాదు. అంతా మనలోనే వుంది. మన జీవితంలో జరిగేవన్నీ మనం చేసిన కర్మల ఫలితాలే. అందుచేత మన జీవితం గురించి మనల్ని మనమే నిందించుకోవాలి. ఇంకొకర్ని నిందించినా ప్రయోజనం లేదు.

అందుచేత ముందుగా మన గురించి మనం ఆలోచించాలి. మనల్ని మనం సరి చేసుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి. మనలోని గుణాలు, దోషాలు తొలగించుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి. మనల్ని మనం శుద్ధి చేసుకోవాలి. మనం శుద్ధులవుతే అంతా శుద్ధిగానే కనబడుతుంది. ఎందుచేతనంటే మనలో ఏ దోషమయితే ఉందో అదే యితరులలోను, లోకంలోను కనబడుతుంది. మనలో ఏ పొరపాట్లు ఉన్నాయో అవే ఇతరులలోనూ కనబడతాయి.

పచ్చకామెర్ల వాడికి లోకమంతా పచ్చగానే కనబడుతుంది. అందుచేత మనం ముందుగా దోష రహితులు కావాలి, మనలోని పొరపాట్లు సరిచేసుకోవాలి. మనల్ని మనం మార్చుకున్న రోజున అన్నీ మారినట్లే. అందుచేత "ముందు మనం మారాలి". లోపమెక్కడో లేదు. మనలోనే వుంది. మనలో లోపం తెలియాలన్నా, మనం మారాలన్నా ధ్యానమొక్కటే మార్గం.

"పరిస్థితులు అనుకూలంగా మరల్చుకోవాలి!"

ధ్యాన మార్గంలో ప్రవేశించిన చాలా మంది, మా కుటుంబంలో ఎవరూ ఈ మార్గంలో లేరు, ధ్యానం చేద్దామంటే, వారి నుంచి సహకారం ఉండదు. అన్నీ అవరోధాలే. ధ్యానం చెయ్యాలని వుంది. కానీ సాధ్యం కావటం లేదని అందరి దగ్గర వాపోతూ, బాధపడుతూంటారు.

ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో ప్రవేశించి, ఆత్మోన్నతి సాధించాలనుకునే వారికి పరిస్థితులు పూర్తిగా, అనుకూలంగా ఎప్పటికీ వుండవు. అనుకూలించినపుడు సాధన చేద్దామనుకుంటే, ఎన్ని జన్మలెత్తినా వారి పరిస్థితి అలాగే వుంటుంది తప్ప, అనుకూల పరిస్థితులు లభించడమన్నది అసాధ్యం అందుచేత ఉన్న పరిస్థితులలోనే సాధన చేసిఆధ్యాత్మిక మార్గంలో ఉన్నత శిఖరాలు అధిరోహించాలి. ఉన్న పరిస్థితులనే తమకు అనుకూలంగా మరల్చుకోవాలి. అంతేకాని పరిస్థితులు అనుకూలించడమన్నది ఎన్నటికీ జరగదు.

ఆధ్యాత్మికంగా ఉన్నతి సాధించిన వారిని ఎవరిని తీసుకున్నా వారి జీవితాలు అలాగే వుంటాయి. వారంతా వ్యతిరేక పరిస్థితులను తమకు అనుకూలంగా మరల్చుకున్నవారే. "కమలం బురదలో వికసించినట్టు" పూర్తి భిన్నమైన మూర్ఖపు సమాజంలోనే వారు ఆత్మ పరిణీతి సాధించి, పద్మం లోకానికి ఎలా పరిమళాలు వెదజల్లుతుందో వారు కూడా తమ జ్ఞానాన్ని లోకానికి పంచుతారు.

సూర్యుడు తన కిరణాలను అన్ని ప్రదేశాలలో ప్రసరిస్తాడు. అంటే నదులు, అరణ్యాలు, పూల తోటలు, సుందర ప్రదేశాలే కాదు, మురుగు గుంటలు, దుర్గంధ భూయిష్టమైన ప్రదేశాల మీద కూడా తన కాంతిని ప్రసరిస్తాడు. కాని తాను మురికి కాడు. తన స్వచ్ఛతను కోల్పోడు.

మహాత్ములు కూడా ఎలాంటి సమాజంలో జీవించినా, భ్రష్టులు కారు సరికదా లోకానికి మేలు చేస్తూంటారు.

అలాగే ఆధ్యాత్మికోన్నతి కోరుకునే వారు, ఆ తపన ఉన్నవారు వ్యతిరేక పరిస్థితులను అనుకూలంగా మరల్చుకోవాలి. ఉన్న దాంట్లోనే అవకాశాలు వెతుక్కోవాలి, అనుకూలమైన పరిస్థితులు సృష్టించుకోవాలి. కష్టపడి సాధన చెయ్యాలి, సాధించాలి, వీలైనప్పుడల్లా సాధనతో పాటు స్వాధ్యాయం చెయ్యాలి, అవకాశం కల్పించుకుని సజ్జన సాంగత్యం చెయ్యాలి. సజ్జన సాంగత్యమంటే సత్యం తెలిసిన వారి సాంగత్యం, సత్యం బోధించే వారి సాంగత్యం. వీటితో పాటు తెలుసుకున్న జ్ఞానాన్ని అందరికీ పంచాలి! ధ్యానాన్ని నేర్పాలి! ఇలా చేసుకుంటూ పోతే పరిస్థితులు అవే అనుకూలిస్తాయి.

"అందరూ ఒక్కటే !"

అంతా ఏదో ఒక దేవుని ఆరాధిస్తున్నవారే. కష్టాలు తీరడానికి, రోగాలు నయం కావడానికి, దుఃఖ నివారణకు, శాంతిమయ జీవనానికి, ఎవరికిష్టమైన దేవుళ్ళని వారు ఆరాధిస్తున్నారు. అంతేకాదు ఈ దేవుళ్ళంతా వేరు వేరు అనుకుంటూ, ఒక్కొక్క దేవునికి ఒక్కో మతం ఏర్పాటు చేసి, మాది గొప్ప అంటే మాది గొప్ప అని తగవులాడుకుంటున్నారు. ఆ దేవుళ్ళ మధ్య పోటీ కూడా పెడుతున్నారు.

కానీ ఆ దేవుళ్ళంతా ఒకటే అని తెలుసుకోలేకపోతున్నారు. వారంతా మనల్ని ఉద్ధరించటానికే వచ్చారు, సృష్టిలో ఇంతమంది దేవుళ్ళు లేరు ఉన్నది ఒక్కడే అని తెలుసుకోలేక పోతున్నారు.

మనం ఆరాధించే దేవుళ్ళే కాదు, మనం కూడా ఆ సృష్టి కర్త యొక్క అంశలే. ఈ సత్యాన్ని గ్రహించలేక స్వార్థంతో ఒకరినొకరు ద్వేషించుకుంటూ, హింసించు కుంటూ, మోసగించుకుంటూ చంపుకుంటున్నాం. కుటుంబాల వారీగా, కులాలవారీగా, మతాల వారీగా, ప్రాంతాల వారీగా, దేశాల వారీగా విభజించుకుని కలహించుకుంటున్నాం. శాంతి లేకుండా జీవిస్తున్నాం.

కాని సత్యమేమిటంటే మానవులంతా ఒకటే. ఈ విషయం మనం గ్రహిస్తే మనలో ఇన్ని భేదాలుండవు, స్వార్థం పగ, ద్వేషం వుండదు. సామరస్యంగా, శాంతిగా జీవించగలుగుతాం. మానవులే కాదు, భూమి మీద వున్న సర్వ జీవులూ ప్రాణులూ ఒక్కటే. ఎందుచేతనంటే అందరిలో వున్నది ఆ భగవంతుని శక్తే. కనబడే దేహాలన్నీ ఎప్పుడో ఒకప్పుడు నశించిపోయేవే. నశించిపోయే శరీరమే నేను అని భావించడం వల్లనే ఇన్ని అనర్థాలు జరుగుతున్నాయి.

భూమి మీదకు వచ్చిన దేవుళ్ళంతా ఈ విషయం చెబుతూనే వున్నారు. దేహం మీరు కాదు, ఆత్మే మీరు అని. అంతే కాదు , ఆ ఆత్మే భగవంతుడు అని బోధిస్తున్నారు. ఆదిశంకరాచార్యుల వారు "దేహమే దేవాలయం, జీవుడే దేవుడు" అని అన్నారు.

భగవంతుని ఎక్కడ అన్వేషించాలో తెలియక మనమే నిర్మించిన ఆలయాలలో వెతుకుతున్నాం. ఆలయాలు పవిత్ర స్థలాలని ఎంతో శుభ్రంగా, పవిత్రంగా ఉంచుతున్నాం..

ఎంత విచిత్రమంటే మనం నిర్మించిన ఆలయాన్ని ఎంతో పవిత్రంగా చూస్తాం. కాని భగవంతుడు తన కోసం తాను నిర్మించుకున్న ఆలయాన్ని శవాలను వేసి అపవిత్రం చేస్తున్నాం. ఇది నిజంగా మనం సిగ్గుపడవలసిన విషయం. అంతే కాదు ఇంకా ఆలోచిస్తే మనం నిర్మించిన ఆలయంలో ఒక్క ఇటుక వూడినా, ఒక్క సిమ్మెంటు పెళ్ళ వూడి పడినా, కోపాలు పెంచుకుని పెద్ద పెద్ద గొడవలు చేసి, కలహించుకుని, యుద్ధాలు చేస్తాం. అలాంటి సంఘటనలు కోకొల్లలుగా వున్నాయి. ఇంకా ఆలోచిస్తే ఆ యుద్ధాలలో భగవంతుడు తన నివాసం కోసం నిర్మించుకున్న వేలాది దేవాలయాలు అంటే శరీరాలు నాశనమవడం కూడా చూస్తూనే వున్నాం. ఇది ఎంత విచిత్రమో గమనించండి.

భగవంతుడు సృష్టించిన మానవుణ్ణి చంపడం ద్వారా దేవుణ్ణి దర్శించగలిగితే, దైవదర్శనం చాలా తేలికైన పనే కదా? అందుచేత భగవంతుణ్ణి ప్రేమించేవారు ఆయన సృష్టిని కూడా ప్రేమించాలి. అందుచేత భగవంతుడు ఒక్కడే అని అర్థం చేసుకోవాలి. ఒక వ్యక్తిని ద్వేషించడమంటే ఆ పరమాత్మను ద్వేషించడమేనని తెలుసుకోవాలి.

పరమాత్మను అంటే సృష్టికర్తను గౌరవించేవారు సృష్టినంతా గౌరవించాలని తెలుసుకోవాలి. ప్రాణులను హింసించడమంటే ప్రాణ దాతను హింసించడయమేనని తెలుసుకోవాలి. ప్రాణులంతా భగవత్ రూపాలయినపుడు వారిలో ఎవరికంటే ఎవరు అధికులు? అందరూ ఒకటే కదా?

అందుచేత "అందరూ ఒక్కటే" అని తెలుసుకోండి. ఈ సత్యం తెలుసుకోవాలన్నా, మనలోని ఆ భగవంతుని దర్శించాలన్నా 'ఆనాపానసతి' ధ్యానం చెయ్యవలసిందే తప్ప వేరే మార్గం లేదు.

ధ్యాన సూక్తి :

మానవుడు ఎన్ని తిన్నా అన్నంతో సరికావు,
అలాగే ఎన్ని సత్కర్మలు చేసినా ధ్యానంతో సరికావు.

"బాగున్నారా? అని ఎప్పుడు అనాలి?"

సాధారణంగా ఒకరికొకరు ఎదురైనపుడు వచ్చే మొదటి మాట బాగున్నారా? అని. వెంటనే అవతలి వ్యక్తి కూడా ఆ బాగున్నాను, మీరు కూడా బాగున్నారా? అని ప్రశ్నిస్తాడు. వెంటనే వీరు కూడా నేనూ బాగున్నాను అని అంటారు.

ఇక్కడ ఆలోచిస్తే ఎవరైనా అనారోగ్యాన్ని నయం చేసుకుని, హాస్పటల్ నుండి వస్తే బాగున్నారా? అని ప్రశ్నించడం సబబు కాని, బాగున్న వారిని, బాగా కనబడుతున్న వారిని, బాగున్నారా? అంటే ఏమైనా అర్థ ముందా? మనకి తెలియకుండా ఎంత అపసవ్యంగా మాట్లాడుతున్నామో అర్థం చేసుకోవచ్చు.

ఎందుచేతనంటే మన నోటి నుండి వచ్చే ప్రతీ మాట మన భవిష్యత్తును నిర్ణయిస్తుంది. మన పనులే కాదు, ప్రతీ మాట కర్మగా తయారై తిరిగి దాని ఫలితం అనుభవించవలసి వస్తుంది. అలా అపసవ్యమైన మాటల వల్ల, అసందర్భమైన మాటలవల్ల చెడు కర్మలు తయారై తరువాత వాటి చెడు ఫలితాలు మనం అనుభవించవలసి వస్తుంది. పై విషయాలు చెపుతూ పత్రీజీ మాట మీద ఎరుక కలిగి వుండాలని చెపుతారు.

జీసస్ "నోటిలోకి ఏది వెళ్ళినా దాని వలన నష్టం లేదు. కానీ నోటి నుండి ఏది బయటకు వస్తుందో అదే ఆ మనిషి భవిష్యత్తును నిర్ణయిస్తుంది" అన్నారు.

ఈ విషయం చాలా మందికి అర్థం కాక ఊరికే ఎలా పడితే అలా మాట్లాడేస్తూంటారు. గొప్పకోసం, స్వలాభం కోసం, స్వార్థం కోసం ఎన్నో అసత్యాలు మాట్లాడుతూంటారు. తక్కువ వారిని, క్రింది వారిని ఎన్నో రకాలుగా మాటలతో అవమానిస్తుంటారు, హేళన చేస్తారు, చులకనగా మాట్లాడతారు. కాని మన చర్య వలన ఎవరికి బాధ కలిగినా, తిరిగి మనం అనుభవించవలసి వస్తుందని తెలుసుకోవాలి. తెలుసుకోకుండా మన ఇష్టం వచ్చినట్లు మాట్లాడిన మాటల ఫలితాలే జీవితంలో మనం అనుభవించే వేదనలు, బాధలు, అశాంతి.

మనం మాట్లాడే ప్రతీ మాట జాగ్రత్తగా మాట్లాడాలి. ఎదురుగా బాగా కనిపిస్తున్న వారిని బాగున్నారా? అని అడగటం అసందర్భమైన, అపసవ్యమైన మాట అవుతుంది. అలాగే అవతలి వారు బాగున్నానని సమాధానమిస్తారు. అది కూడా సరైన మాట కాదు. ఎందుచేతనంటే బాగుండటమంటే ఒక్క

శారీరక ఆరోగ్యమే కాదు. అయిదు రకాలుగా బాగుండాలి. అప్పడే మానవుడు బాగున్నట్లు, లేకపోతే బాగున్నానని అబద్ధం చెప్పినందుకు దాని ఫలితం అనుభవించవలసి వస్తుంది.

మరి అయిదు రకాలుగా బాగుండడమేమిటి? ఎవరైతే శారీరకంగా ఆరోగ్యంగా ఉంటూ, మానసికంగా శాంతిగా జీవిస్తూ, బుద్ధునిలా బుద్ధి వికసించి వుండి, ఆత్మ చైతన్యవంతమై ఉన్నప్పుడు, వారు సృష్టిలోని ప్రతీ ప్రాణితో మిత్రునిలా ప్రవర్తించగలరు. అటువంటివారే బాగున్నట్టు. అటువంటి వారే బాగున్నానని సమాధానం చెప్పాలి. లేనివారు అబద్ధం చెప్పినట్లే. ఎందుచేతనంటే మానవుడంటే ఒక్క శరీరమే కాదు. శరీరంతో పాటు మనస్సు, బుద్ధి, ఆత్మ, సర్వప్రాణికోటి మానవుడే. అందుచేత అయిదు రకాలుగా బాగుండాలి.

మనం అయిదు రకాలుగానూ బాగుండాలంటే ధ్యానం చెయ్యవలసిందే. ధ్యానం చేస్తేనే బాగున్నారా అని ఎప్పుడు అనాలి? బాగున్నాను అని ఎప్పుడు సమాధానం చెప్పాలో తెలుసుకుంటాం.

ధ్యాన సూక్తులు :

కరెంటు ఓల్టేజీ పెరిగిన కొద్దీ లైటు కాంతి పెరిగినట్టే,
ధ్యాన సాధన పెరిగే కొద్దీ జీవితంలో
శాంతి పెరుగుతుంది.

పూజ గడ్డి విత్తనం. ధ్యానం మర్రి విత్తనం.

"మనస్సును మలినం చేయకూడదు!"

చిన్న పిల్లలు భగవంతునితో సమానమని అంటాం. కారణం పుట్టినపుడు వారి మనస్సు స్వచ్ఛంగా, నిర్మలంగా, శుద్ధంగా ఉంటుంది. వారికి రాగద్వేషాలు వుండవు. వారికి అందరూ సమానమే. సమస్త జీవులు వారికి సమానమే. పుట్టిన వెంటనే పిల్లల స్థితి ఇలా వుంటుంది. దీనికి కారణం వారి మనస్సులో ఏ గుణాలు లేకపోవడమే. అంటే వారిది స్వచ్ఛమైన, నిర్మలమైన మనస్సు అందుచేతే వారు భగవంతుడితో సమానం అంటాం.

వాన చినుకు భూమి మీద పడేటపుడు స్వచ్ఛంగానే వుంటుంది కాని అది సరస్సు, నది, చెరువు, నేలమీద, బురదలో, మురికి గుంటలో అలా ఎక్కడ పడితే, దానికి ఆ గుణం వస్తుంది. అలాగే పుట్టినపుడు మనస్సు స్వచ్ఛంగా, నిర్మలంగా, నిర్గుణంగా వుంటుంది. కాని తల్లిదండ్రులు, కుటుంబం, సమాజాన్ని బట్టి మనసు తయారవుతుంది.

అలా స్వచ్ఛంగా వున్న ఆ చంటిపిల్ల వాడి మనస్సును ఎదిగే కొద్దీ వాడి తల్లిదండ్రులు వారి అలవాట్లకు, గుణాలకు అనుగుణంగా తయారు చేస్తారు. ఏడు, ఎనిమిది సంవత్సరాల వయస్సు వరకూ ఏ పిల్లవాడైనా పూర్తిగా తల్లితండ్రుల మీదే ఆధారపడి, వారి ప్రభావానికి లోనై వుంటాడు. వారు ఏది చెబితే అది నమ్ముతాడు. వారు ఏది చెయ్యమంటే అదే చేస్తాడు.

సహజంగా తల్లితండ్రులు పిల్లలకు ఎన్నో విషయాలు నేర్పుతుంటారు. హిందూ తల్లిదండ్రులైతే మనం హిందువులం, మన దైవం కృష్ణుడు అందుచేత మనం గుడికి వెళ్ళాలి. కృష్ణుణ్ణిని పూజించాలి అని బోధిస్తారు. క్రిష్టియన్ తల్లిదండ్రులైతే మనం క్రిష్టియన్లం, మన దైవం జీసస్. మనం చర్చికి వెళ్ళి జీసస్‌ను ప్రార్థించాలి అని బోధిస్తూంటారు.

ఇంకా మనది ఫలానా కుటుంబం వీరు మన వాళ్ళు, వారు మన శత్రువులు, వారితో మనం మాట్లాడకూడదని, ద్వేష భావం వాడిలో సృష్టిస్తారు. అలాగే మనదీ మతం, మన మతాచారాలు ఇవి, మన కట్టుబాట్లు ఇవి, వారు ఇతర మతస్తులని నూరిపోస్తూంటారు. వాడు మన బంధువు, వీడు మన స్నేహితుడు, అంటూ ఎన్నో రకాలుగా వాడి మనస్సును కలుషితం చేస్తూంటారు. అలా కొన్నాళ్ళకు స్వచ్ఛంగా ఉన్న పిల్లవాడి మనస్సు, అజ్ఞానపు తల్లిదండ్రుల కారణంగా మలినంగా

తయారవుతుంది.

అలా కలుషితమైన మనస్సుతో సమాజంలో ప్రవేశిస్తాడు. అప్పుడు సమాజం యొక్క ప్రభావం వాడి మీద పడుతుంది. సమాజంలో డబ్బుకు విలువ ఇవ్వడం, డబ్బున్న వాడిని గౌరవించడం, పదవులలో ఉన్న వారికి గౌరవం లభించడం, పేరు ప్రఖ్యాతులు, చదువు, ఉద్యోగం ఉన్న వారికి సమాజం విలువ ఇవ్వడం, చూసి వీడు కూడా అవే ముఖ్యమని భావించి వాటి కోసం ప్రాకులాడుతూ, వాటి కోసం పడరాని పాట్లు పడుతూ, చేయరాని పాపాలు చేస్తూ, మనస్సును ఇంకా ఇంకా మలినం చేసు కుంటాడు. అలా సమాజం ద్వారా మనస్సు ఇంకా మలినం అవుతుంది.

అలా అజ్ఞానపు తల్లిదండ్రుల వల్ల, అజ్ఞానపు సమాజం వల్ల స్వచ్ఛంగా ఉన్న చిన్న పిల్ల వాడి మనస్సు కలుషితమై, చేయకూడని పనులు పాపాలు చేస్తూ, జీవితాన్ని ఇంకా దుఃఖమయం చేసుకుంటాడు. శాంతి లేకుండా జీవిస్తాడు.

అలాంటి అశాంతిమయమైన, దుఃఖమయమైన జీవితం నుంచి బయటపడటానికి రకరకాల ప్రయత్నాలు చేస్తూ, రకరకాల దేవుళ్ళను ఆరాధిస్తూ, రకరకాల గురువులను ఆశ్రయిస్తూ, వారు చెప్పిన విధంగా రకరకాల సాధనలు కూడా చేస్తూంటాడు. అలా అన్ని సాధనలు అయిన తరువాత చివరకు ధ్యాన సాధనలోకి వస్తాడు. అక్కడ వీడికి ధ్యానం ద్వారా అజ్ఞానం వల్ల కలుషితమైన మనస్సును శుద్ధి చేసుకోమని చెపుతారు. అలా ధ్యానం ద్వారా చిత్త వృత్తులను నిరోధించి మనస్సును శుద్ధి చేసుకోవడానికి ఎంతో శ్రమపడవలసి వస్తుంది.

అలా సహజంగా నిర్మలమైన చంటిపిల్ల వాని మనస్సును, తల్లిదండ్రులు, సమాజం మలినం చేయకపోతే అతడు అసలు శ్రమ పడవలసిన పనే లేదు. గుణాలు సరిచేసుకోవడానికి అంత కష్టపడవలసిన పనే లేదు.

తెల్లని గుడ్డను మురికి చేస్తే వదలించడానికి ఎంత కష్టపడాలో ఇది కూడా అంతే. అందుచేత పిల్లల మనస్సులను కలుషితం చేయకూడదు. వారిని నిర్మలంగా వుండనివ్వాలి. వారిలో స్వార్థం, ద్వేషంతో పాటు కుటుంబమనే కుళ్ళును, కులమనే కుళ్ళును, మతమనే మురికిని, కట్టుబాట్లు, ఆచారాలు అలవాట్లలాంటి వాటితో మలినం చేయకూడదు.

మానవులంతా ఒకటే అని చెప్పాలి. మానవులే కాదు, ప్రపంచంలోని సమస్త జీవులూ భగవంతుని రూపాలే, కనుక అన్నింటిని, అందరినీ ప్రేమించమని చెప్పాలి. మన కుటుంబం, మన కులం, మన

మతం, మన దేశం వారితోనే కాదు అందరితో స్నేహభావం కలిగి ఉండమని బోధించాలి. అలా చేసిన రోజున పిల్లల మనస్సు మలినం కాదు సరికదా భగవంతుళ్ళుగా వున్నవారు భగవంతుళ్ళ గానే ఎదుగుతారు. భగవంతుళ్ళుగానే లోకానికి ఆదర్శమైన సేవలందిస్తారు.

జీసస్ "చంటిపిల్లవాని మనస్సు లా తయారవుతే వాడు దైవంతో సమానం" అన్నారు. ఎందుచేతనంటే దైవం యొక్క స్థితే పిల్లలలో కని పిస్తుంది. వారిలో స్వ, పర బేధం వుండదు. అంటే రాగద్వేషాలు వుండవు. వారిలో స్వార్థం అసలే వుండదు. మోసం వుండదు. అసత్యం పలుకరు. అందరినీ ప్రేమించగలరు. ఎప్పుడూ వర్తమానంలో జీవిస్తూంటారు. ఆనందంగా వుంటారు. ఏమీ ఆశించరు.

అలాంటి స్థితిలో వున్న వారి మనస్సును సమాజం మలినం చేయడం వల్ల, పాపపు పనులు చేసి జీవితాన్ని దుఃఖమయం చేసుకుంటు న్నారు. అందుచేత "పిల్లల మనస్సులను మలినం చేయకూడదు." అంతే కాదు "శ్వాసమీద ధ్యాస ధ్యానం" చేస్తే పెద్దల మనస్సు కూడా శుద్ధి అవుతుంది.

ధ్యాన సూక్తులు :

రాముడు పరమాత్మ, సీత ఆత్మ. వీరిద్దరిని నూరు యోజనాలు దాటి వాయుపుత్రుడు కలిపాడు. అలాగే మన ఆత్మను పరమాత్మతో నూరు సంవత్సరాల జీవితంలో వాయుపుత్రుడు అంటే శ్వాస (ధ్యానం) కలుపుతుంది.

హిరణ్య కశపుడు లోకాన్ని జయించాడు కాని మనస్సును జయించ లేకపోయాడు, నాశనం అయ్యాడు. మనస్సును జయించాలంటే ధ్యానం చెయ్యాలి.

" అందం అన్నది చూసే చూపులోనే వుంటుంది !"

ఏది చూసినా, ఎవరిని చూసినా ఇది బాగుంది అది బాగోలేదు. వీడు అందంగా ఉన్నాడు, వాడు బాగోలేడు. ఆమె మంచిది కాదు అని విమర్శిస్తూంటాం. అలాగే భార్య గురించి భర్తా, భర్త గురించి భార్య వారి అందం గురించి, వారి గుణాలను గురించి ఆలోచిస్తూ విమర్శిస్తూంటారు.

కొందరు ఎంతసేపూ భార్యలోని లోపాలు తలుచుకుంటూ, విమర్శిస్తూ తన భార్య అందంగా లేదని భావిస్తారు. అన్నీ బాగున్నా జుట్టు బాగోలేదని, పొట్టిగా ఉందని మొహం బాగోలేదని, నల్లగా ఉందని అనుకుంటారు. ఇలా తమ భార్య లేక భర్తలోని లోపాలనే చూస్తూ విమర్శిస్తూ బాధపడుతూంటారు. వారికి ఎంతసేపూ లోపాలే కనిపిస్తాయి. కానీ వారు ఇతరుల భార్యలలోని మంచి లేక అందమైనవే చూస్తారు. అందుచేత వారికి తమ భాగస్వామి కంటే ఇతరుల భార్యలు అందంగా కనిపిస్తారు. మంచివారిగా కనిపిస్తారు.

అందమైనవన్నీ వదిలి, లోపాలనే చూస్తూంటే తన భాగస్వామి అందంగా ఎలా కనిపిస్తుంది. అలాగే లోపాలు వదిలి విశిష్టమైన వాటినే చూస్తే వారు అందంగా కనిపిస్తారు.

అందం అన్నది ఎదుట వారిలో ఉండదు. చూసే చూపులోనే ఉంటుంది. ఎందుచేతనంటే ప్రతీ ఒక్కరిలో ఏదో ఒక లోపం ఉంటుంది. విశిష్టతా ఉంటుంది. అలాగే గుణాలు తీసుకున్నా ప్రతీ ఒక్కరిలో ఏదో ఒక చెడు ఉంటుంది. మంచి ఉంటుంది. ఏ చెడ్డ గుణం లేకపోతే దేవుడని పిలుస్తాం. చెడు ఉంది కాబట్టే మానవుడని అంటున్నాం.

ఎదుటి వారిలో ఏది కావాలన్నా తీసుకోవచ్చు మంచి కావాలంటే మంచి వుంటుంది. చెడు కావాలంటే చెడు వుంటుంది. అలాగే రూపంలో అందమైనవి కావాలంటే అందమైనవి వుంటాయి, అంద వికారంగా వున్నవి కావాలంటే అవి కూడా వుంటాయి. అవి మనం తీసుకునే వాటిని బట్టి వుంటాయి.

ఎన్ని మంచి గుణాలు వున్నా వారిలోని చెడ్డ గుణాన్నే మనం చూస్తూ ఉంటే వారు దుర్మార్గులుగానే కనిపిస్తారు. అలాగే వారు ఎంత దుర్మార్గులైనా వారిలో ఉన్న మంచినే మనం చూస్తూ వుంటే వారు మంచివారుగానే కనబడతారు. అంటే అందం అన్నది, మంచి అన్నది మనం చూసే చూపులోనే ఉంది కానీ ఎదుటి వారిలో లేదు అని అర్థం చేసుకోవచ్చు.

ఈ కథ చూద్దాం. జీసస్ ఒకసారి శిష్యులతో వెళుతుండగా దారి ప్రక్కన ఒక కుక్క శవం కుళ్ళిపోయి వుంది. శిష్యులు ఆ కుక్క ఎంత

అసహ్యంగా వుందో అని అన్నారు. అప్పుడు జీసస్ ఆ కుక్క పలు వరుస ఎంత అందంగా వుందో చూడండి అన్నారు. అంటే ఆయన అంత కుళ్ళిపోయిన కుక్క శవంలో కూడా అందమైనవి చూడగలుగుతున్నారు ఎందుచేతనంటే ఆయన జ్ఞాని కనుక.

ఎవరికైనా వారికి ఇష్టమైన వారిలో ఎప్పుడూ మంచే కనబడుతూ వుంటుంది. ఇష్టం లేని వారిలో ఎప్పుడూ లోపాలు, చెడు కనబడుతూంటాయి.

మహాత్ములు గాని, గొప్పవారు గాని, పరిపక్వత చెందిన వారు గాని, జ్ఞానులు గాని, వారు ఎదుట వారిలో ఎంత చెడు వున్నా, దానిని వదిలి, వారిలో మంచి ఒక్కటే తీసుకుంటారు. ఎందుచేతనంటే వారికి కావలసింది మంచే కాబట్టి. కానీ మనం ఎదుట వారిలో ఎన్ని మంచి గుణాలు ఉన్నా వాటిని వదలి చెడే చెపుతూంటాం. కారణం మనలో ఉన్నది చెడే కాబట్టి.

మనలో ఏదైతే వుంటుందో అదే ఇతరులలోనూ కనిపిస్తుంది. మనం అబద్ధాలు చెప్పే వారమైతే లోకమంతా అబద్ధాలు చెప్పే వారిగానే కనిపిస్తారు. మనం మోసగాళ్ళమైతే అందరూ మోసం చేసేవారిగానే కనిపిస్తారు. అలా మంచివాళ్ళకు అందరూ మంచి వాళ్ళుగా కనిపిస్తారు.

శ్రీ కృష్ణభగవానుడు ఒకసారి దుర్యోధనుని పిలిచి నీ రాజ్యంలో మంచివారు ఎవరైనా వుంటే చూసిరమ్మన్నారు. దుర్యోధనుడు రాజ్యమంతా తిరిగి శ్రీ కృష్ణుని దగ్గరకు వచ్చి నాకు మంచివారు ఎవరూ కనిపించలేదు. ఏదైనా మంచి వుంటే, అది నాలోనే వుంది అన్నాడు. అలాగే ధర్మరాజును పిలిచి ఎవరైనా చెడ్డవారు ఉంటే చూసి రమ్మన్నారు. అపుడు ధర్మరాజు రాజ్యమంతా తిరిగి నాకు చెడ్డవారు ఎవరూ కనిపించలేదు. ఏదైనా చెడు వుంటే అది నాలోనే ఉంది అని అన్నాడు. అంటే దుర్యోధనికి మంచి వారు కనబడలేదు. ధర్మరాజుకు చెడ్డవారు కనబడలేదు.

అంటే మనం చూసే విధానంలోనే అంతా వుంది. మన చూపు సరిగ్గా ఉంటే భార్య ఎంతో అందంగా వుంటుంది. ఎంతో ఉత్తమురాలుగా వుంటుంది. అలాగే భర్త కూడా. అందుచేత ఇతరులను విమర్శించవద్దు, ఇతరుల దోషాలను ఎంచటానికి ప్రయత్నించవద్దు. ఖాళీ దొరికినపుడు ఇతరుల దోషాలు చెప్పకోవటం వల్ల కలిసి వచ్చేదేమీ లేదు. ఆ సమయంలో మనలోని దోషాలు, లోపాలు చూడాలి. వాటిని సరి చేసుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి. అప్పడే మన జీవితం ధన్యం అవుతుంది. కుటుంబంతో ఆనందంగా ఉంటాం.

మనలోని దోషాలు సరికావాలంటే "ఆనాపానసతి ధ్యానం" చెయ్యాలి. అప్పడు అందరిలో మంచి, అందంచూడగలుగుతాం.

"జీవితానికి ధ్యానమనే ఆనకట్ట వేయాలి!"

మనం బాల్యంలో ఆట పాటలతో గడుపుతాం. యవ్వనంలో ఇంద్రియ సుఖాలు, శారీరక వాంఛలు లాంటి భోగాలలో మునిగి తేలుతాం. కౌమార దశలో పదవులు, పేరు ప్రఖ్యాతుల కోసం ప్రాకులాడతాం. చివరకు ముసలితనంలో శక్తి కోల్పోయి, ఇంకొకరి మీద ఆధారపడుతూ, పడరాని పాట్లు పడుతూ, అవమానాలు భరిస్తూ రోగాలతో దుర్భరమైన జీవితాన్ని గడిపి, చివరకు తనువు చాలిస్తున్నాం.

అలా జీవితంలో ఏమి సాధించాం? అని ఆలోచిస్తే చివరకు ఏమీ కనిపించదు. పోనీ లోకానికి ఏమైనా ఉపయోగపడ్డామా? అంటే అదీ కనిపించదు. మన స్వార్థం కోసం, సంపాదన కోసం, పదవుల కోసం లోకానికి ఇతరులకు కీడు చేస్తూ, జీవితాన్నంతా వ్యర్థం చేసుకుంటున్నాం.

అసలు జీవితం గురించి ఆలోచించడమే లేదు. మనం భూమి మీదకు ఎందుకు వచ్చాం? ఏమి సాధించటానికి వచ్చాం? మన వల్ల లోకానికి కీడు జరుగుతుందా? మేలు జరుగుతుందా? అసలు మన వల్ల లోకానికి కొంతైనా మేలు జరగాలి కదా? లోకానికి మేలు చెయ్యాలంటే ఏం చెయ్యాలి? అని ఆలోచించినప్పుడు మనకి కర్తవ్యం బోధపడుతుంది. ఏం చెయ్యాలో తెలుస్తుంది.

ఎవరైనా సరే పుట్టి, పెరిగి, అనుభవించి, చివరకు మరణంతో వ్యర్థం చేసుకునే జీవితంలో, ధ్యానం చేస్తే జీవితాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవచ్చు. మనం తరించడమే కాదు. లోకాన్ని తరింపచేస్తాం.

నది ప్రవహిస్తూ, ప్రవహిస్తూ చివరకు సముద్రంలో కలిసి ఎలా వ్యర్థమైపోతుందో మన జీవితం కూడా చివరకు అలాగే వ్యర్థమైపోతుంది. కానీ వ్యర్థమైపోతున్న నది మీద ఆనకట్ట వేసి ఆ జలాలను పొలాల మీదకు మళ్ళిస్తే, పాడి పంటలతో ఆ ప్రాంతమంతా ఎంతో సుభిక్షంగా తయారవుతుంది. జనులు సుఖిస్తారు.

అలాగే భౌతిక సుఖాలతో ఎందుకూ పనికి రాకుండా వ్యర్థమైపోతున్న జీవితానికి, ధ్యాన సాధన అనే ఆనకట్ట వేసినట్లయితే అన్ని సత్యాలు, ధర్మాలు తెలుసుకోవడం వల్ల జీవితం లోకానికి ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. అందరికీ ఎంతో మేలు చేయ గల్గుతాం.

అలా అడ్డు లేకుండా ప్రవహించే నదిలా వ్యర్థమైపోతున్న జీవితానికి ధ్యానమనే ఆనకట్ట వేసి లోక కళ్యాణానికి పాటు పడాలి.

" పంచింది పెంచబడుతుంది !"

బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ తమ ఉపన్యాసాలలో తరచూ ఈ విషయం చెబుతూంటారు. అదేమిటంటే "పంచింది పెంచబడుతుంది, ఉంచుకున్నది దోచుకోబడుతుంది" అంటే ఎవరైనా తమ దగ్గర ఉన్నది ఇతరులకు, లోకానికి పంచితే అది పదింతలుగా పెంచబడుతుంది. అలాగే ఉన్నది తమ దగ్గరే ఉంచుకుంటే అది కొన్నాళ్ళకు ఏదో ఒక రోజున దోచుకోబడుతుంది. ఇది ప్రకృతి ధర్మం. సృష్టి ధర్మం.

అంటే మన దగ్గర ఉన్న ధనం కానీ, విద్య కానీ, వృత్తి విద్య కాని, మేధస్సు కాని, సమయం కాని, శక్తి కాని, ఆనందం కాని, ప్రేమ కాని, దయ కాని, ధ్యానం కానీ, జ్ఞానం కానీ, ఇతరులకు, లోకానికి ఫలితం ఆశించకుండా నిస్వార్థంగా పంచితే అది వృద్ధి చెందుతుంది. అలాగే దగ్గర ఉన్నది ఏదైనా నాది అని ఉంచుకుంటే? అది కొన్నాళ్ళకు మన నుండి మాయమవుతుంది. అందుచేత మనం ఏది పొందినా అది సృష్టి నుండి పొందాం కాబట్టి కొంత లోకానికి ఉపయోగించాలి. లేకపోతే అది ఎక్కడ నుంచి వచ్చిందో అక్కడికే పోతుంది.

అలాగే ధనం వృద్ధి చెందాలంటే మనకున్న ధనం కొంత లోకకళ్యాణానికి వినియోగించాలి. విద్యలో ఉన్నత స్థితికి ఎదగాలనుకుంటే మన క్రింది వారికి, విద్య అవసరం ఉన్న వారికి, విద్యను ఉచితంగా బోధించాలి. ఈ రకంగా రోజులో కొంత సమయం కేటాయించాలి. వృత్తి విద్యలలో రాణించాలంటే, అంటే వైద్యం, న్యాయ శాస్త్రం, చేతి వృత్తులు మొదలైన వాటిని ఉచితంగా లోకానికి అందిస్తూండాలి.

అలాగే ధ్యానంలో మంచి స్థితికి ఎదగాలంటే ధ్యానాన్ని అందరికీ చెప్పాలి. ధ్యాన ప్రచార కార్యక్రమాలలో పాల్గొనాలి. జ్ఞానం పెరగాలంటే జ్ఞానాన్ని లోకానికి పంచాలి. మనం ఆనందంగా ఉండాలంటే అందరిని ఆనందింపచేయాలి. మనం ప్రేమ మూర్తులు కావాలంటే పొరుగువారిని ప్రేమించాలి. దయాగుణం మనలో ఏర్పడాలంటే అందరినీ దయగా చూడాలి. ఈ విధంగా జీవితంలో ఆచరిస్తూ లాభాలు పొందవచ్చు.

నూతిలో నీరు తోడుతున్న కొద్దీ ఎలా ఊరుతూ ఉంటాయో మనం ఏది పంచినా అలా పెరుగుతూనే ఉంటుంది. అలా అనంతంగా పెరుగుతూనే ఉంటుంది.

ఓషో ఈ విధంగా తెలియచేశారు. ధ్యానం లో మంచి స్థితికి

చేరాలంటే ఈ విధంగా ధ్యానించమని చెప్పారు. "మనలోని సంతోషాన్ని, ఆనందాన్ని లోకంలోని వారందరికి పంచుతున్నట్టుగా" భావిస్తూ ధ్యానించమన్నారు. అలాగే "లోకంలోని సమస్త మానవాళి దుఃఖాలనూ, బాధలనూ స్వీకరిస్తున్నట్టుగా భావిస్తూ" ధ్యానించమన్నారు. ఈ విధంగా ధ్యానించి మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చని తెలియచేశారు.

ఎందుచేతనంటే మనలో ఉన్న ఆనందాన్ని అందరికీ పంచినపుడు అది పదింతలై మన జీవితం ఆనందమయమవుతుంది. అలాగే అందరి దుఃఖాలను స్వీకరించి ఉంచుకున్నప్పుడు అది మాయమవుతుంది. అందుచేత పంచిన ఆనందం పెరుగుతుంది ఉంచుకున్న దుఃఖం మాయమవుతుంది. కానీ మనం దీనికి విరుద్ధంగా భగవంతుని కోరుతూంటాం. భగవంతుని నుంచి సంతోషాన్ని కోరుతూ ఉంటాం. దుఃఖాన్ని తీసుకోమంటాం.

భగవంతుడు మనకి ఆనందాన్ని, ప్రేమను, కరుణను, దయను, శాంతాన్ని పంచడం వల్ల ఆయన ఎప్పుడూ ఆనందస్థితిలో ఉంటూ, ప్రేమమూర్తిగా, కరుణామయుడిగా, దయా మయుడిగా, శాంతమూర్తిగా, ఎవరూ ఊహించలేని స్థితిలో ఉన్నారు. ఆయన అందరి దుఃఖాన్ని స్వీకరిస్తున్నా ఆయనను బాధించడం లేదు. అందుకే ఆయనను సచ్చిదానందస్వరూపుడు అంటారు. అందుకే ఆనందాన్ని పంచి దుఃఖాన్ని స్వీకరించమని ఓషో తెలియచేస్తున్నారు. అలా మనం పుచ్చుకునే స్థితి నుంచి ఇచ్చే స్థితికి ఎదగాలి.

బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ చెప్పిన విషయాన్ని బాగా అర్థం చేసుకోవాలి. ధ్యానం చెయ్యడమే కాదు, ధ్యాన ప్రచారం కూడా చెయ్యాలి. జ్ఞానాన్ని పంచాలి. జ్ఞానవంతులు కావాలి.

ధ్యాన సూక్తి :

పూర్వ జన్మ వాసనలతోను, దుష్ట సాంగత్యంతోను,
మదించిన మదగజం వంటి మనస్సును,
ధ్యానం అనే కొలనులో బంధించవచ్చు.

"పరోపకారం పుణ్యం - పరపీడనం పాపం"

కంటికి కనిపించే జీవితం తప్ప, కంటికి కనిపించని జీవితం గురించి మనకు అవగాహనే లేదు. అసలు ఈ భూలోకం కాకుండా ఇంకా లోకాలు వున్నాయా? మనం ఎలా పుడుతున్నాం? మరణించిన తర్వాత ఏమవుతున్నాం? మానవులంతా ఒకటే అయినా రూపాల్లో బేధాలు ఎందుకు కనిపిస్తున్నాయి? ఒకే విషయాన్ని అందరూ ఒకే విధంగా దర్శించినా అనుభూతులు పొందడంలో తేడాలు ఎందుకు వున్నాయి? అందరిదీ మానవ దేహమే అయినా చేసే పనులలో, మాటలలో, ఆలోచనలలో, గుణాలలో తేడాలు ఎందుకున్నాయి?

అసలుజన్మలోనే ఇన్ని బేధాలు ఎందుకు వచ్చాయి? భగవంతుడు అందరికి సమానమే కదా? ఆయనకు ఎవరి మీద పక్షపాతం లేదు కదా? మరి ఎందుకు కొంతమంది అష్ట ఐశ్వర్యాలతో పుడుతున్నారు? కొంతమంది గర్భ దరిద్రులుగా పుడుతున్నారు? కొంతమంది అనారోగ్యంతో బాధపడుతుంటే, కొంతమంది ఆరోగ్యంగా ఉన్నారు. కొంతమంది అందంగా ఉంటే! కొంతమంది అంద విహీనంగా ఎందుకున్నారు? అసలు పుట్టుకలోనే ఇన్ని తేడాలు ఎందుకున్నాయి? సమాజంలో కొంతమంది మేధావులయితే కొంతమంది ఎందుకు తెలివి హీనులయ్యారు? కొంతమంది సమాజంలో ఉన్నత స్థితి చేరుకుంటే కొంతమంది ఎందుకు ఎదగలేకపోతున్నారు? ఇలాంటి వాటి గురించి ఆలోచించే వారే చాలా తక్కువ. ఒకవేళ ఎవరైనా వీటి గురించి ఆలోచించినా వారికి కూడా కొన్ని ప్రశ్నలు గానే ఉండిపోతున్నాయి.

ఎందుకంటే అసలు జన్మలు ఉన్నాయా? శరీరం వదిలాక జీవుడు ఎక్కడకు వెళతాడు? ఏఏ లోకాల్లో ఉంటాడు? ఎన్నాళ్ళు ఉంటాడు? మరల జన్మ ఎలా తీసుకుంటాడు? అసలు కర్మ సిద్ధాంతం అంటే ఏమిటి? ఆత్మ అనేది వుందా? అందరిలోనూ ఒకే రకమైన ఆత్మ ఉంటే మనస్సు, బుద్ధి పరిపరి విధాల ఎందుకు ప్రవర్తిస్తున్నాయి? ఎన్ని లోకాలు ఉన్నాయి? అసలు వీటన్నింటిని ఎవరు నడిపిస్తున్నారు? అసలు మానవ జన్మ ఎందుకు తీసుకున్నట్టు? మానవ జన్మ లక్ష్యం ఏమిటి? మానవుడు ఏమి సాధించాలి? భౌతిక సంపదలేనా, ఇంకా ఏదైనా సాధించవలసింది ఉందా? ఈ దుఃఖాలకు, బాధలకు, రోగాలకు, సమస్యలకు కారణం

ఏమిటి? వీటి నుంచి మానవుడు తప్పించుకోలేడా? శాశ్వతంగా వీటి నుండి ముక్తి పొందాలంటే ఏం చెయ్యాలి? పుణ్యం చేస్తే మంచిదంటారు! పాపం చేస్తే చెడు అంటారు? అసలు ఏది పాపం? ఏది పుణ్యం? ఇలా అనేక ప్రశ్నలు ఆసక్తి ఉన్న వారికి కూడా ప్రశ్నలుగానే మిగిలిపోతున్నాయి. ఏమి చెయ్యాలో తెలియని అయోమయంలో చాలా మంది ఉన్నారు. కానీ అంతా జీవితం సుఖంగా ఉండాలనే కోరుకుంటారు.

అలాంటి వాటిలో ముఖ్యమైన పాప, పుణ్యాలు గురించి ఆది శంకరాచార్యుల వారు చిన్న మాటలో చెప్పారు. ఆయన "పరోపకారం పుణ్యం - పరపీడనం పాపం" అన్నారు. అంటే పుణ్యం చేసిన వారు శాశ్వతంగా దుఃఖం నుంచి విముక్తులవుతారని, అంటే మోక్షం పొందుతారని, పాపం చేసిన వారు మరల మానవ జన్మతో దుఃఖం అనుభవిస్తారని తెలియచేశారు.

పరోపకారం అంటే ఇతరులకు చేసే ఉపకారం అని భౌతికంగా భావిస్తాం. కాని ఇతరులకు చేసే ఉపకారం వల్ల భూలోకంలో మరల జన్మతీసుకుని దానికి తగ్గ భోగం అనుభవిస్తాం. అంటే బంగారం గొలుసు పడుతుందని తెలుసుకోవాలి. ఇతరులకు అపకారం చేస్తే దుఃఖం అనుభవిస్తాం. అంటే ఇనుప గొలుసు పడుతుంది. అంటే మొత్తం మీద జన్మ తప్పదు. బంధాలు తప్పవు.

నేరాలు చేసే వారిని కారాగారంలో బంధిస్తారు. అలాగే కర్మలు చేసే వారు భూలోకమనే కారాగారంలో బంధింపబడతారు. ఇతరులకు ఉపకారం చేసే వారు సుఖాలతో బంధింపబడతారు. ఇతరులకు అపకారం చేసిన వారు కష్టాలతో బంధింప పడతారు. మొత్తం మీద కర్మలు చేసే వారు భూలోకంలో బంధింపబడవలసిందే. అంటే మోక్షం రాదు.

కారాగారంలో రకరకాల క్లాసులు ఉన్నట్టు గానే, భూలోకంలో కూడా రకరకాల జీవితాలు లభిస్తాయి. బంగారం గొలుసంటే సుఖవంతమైన భూలోక మానవ జీవితం. ఇనుప గొలుసు అంటే దుఃఖకరమైన భూలోక మానవ జీవితం.

కారాగారంలో అన్ని సదుపాయాలు ఉన్నప్పటికీ కొన్ని విషయాలలో ఎలా ఇబ్బందులు ఎదుర్కోవాలో అలాగే మానవ జీవితం ఎంత సుఖంగా ఉన్నా కొన్ని ఇబ్బందులు ఎదుర్కోవాలి. అందుచేత ఎవరైనా శాశ్వతమైన దుఃఖరాహిత్య స్థితి కోసం ప్రయత్నించాలి.

దీనిని సాధించమనే శంకరాచార్యులు వారు బోధించారు.

ఎందుకంటే పర అంటే ఆత్మ. ఆత్మను తెలుసుకోవటానికి చేసే ప్రయత్నమే ఆత్మకు చేసే ఉపకారం. అదే ధ్యానం చెయ్యడం. అదే పర ఉపకారం. అలాగే ఆత్మ ఉన్నతికి ఉపయోగపడే సేవలు చెయ్యడం అంటే ధ్యాన ప్రచారం చెయ్యడం ఇతరులను జ్ఞాన మార్గంలోకి తీసుకు రావటం. ధ్యాన ప్రచార కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనడం ఇవన్నీ కూడా ఆత్మకు చేసే ఉపకారం క్రిందకే వస్తాయి. ఆత్మకు ఏ రకంగా ఉపకారం జరిగినా అది పరోపకారమే. ఇటువంటి పరోపకారం వల్ల వచ్చే పుణ్యంతోనే మోక్షం లభిస్తుంది.

దీనికి భిన్నంగా ఏది జరిగినా అది పరపీడనమే. అంటే ఆత్మను పీడించడం, అంటే ఆత్మను పట్టించు కోకపోవడం, అంతరాత్మ చెప్పిన దానికి విరుద్ధంగా ప్రవర్తించడం ఆత్మకు సంబంధించిన పనులు చెయ్యకపోవటం, అంటే మనల్ని మనం మరచిపోవటం. ధ్యానం చెయ్యకపోవటం. ఇవన్నీ కూడా పరపీడనమే. ఇదంతా పాపమే. అందుచేత ధ్యానాన్ని చేసి పర ఉపకారులై పుణ్యాన్ని సంపాదించి మోక్షాన్ని పొందుదాం.

ధ్యాన సూక్తి :

శరీరాన్ని ఎన్ని సబ్బులు పెట్టి తోమినా, ఎన్ని నదుల్లో ముంచినా, ఎన్ని విభూతులు పూసినా ధ్యానం చేయకపోతే ఫలితం మాత్రం శూన్యం.

"ఆనాపానసతి" అనే పాదరక్షలు వేసుకోండి !

భూమి మీద మానవులంతా రకరకాల సమస్యలతో, బాధలతో, రోగాలతో, దుఃఖంతో జీవిస్తున్నారు. వీరంతా దుఃఖం నివారించు కోవటానికి ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా, ఎంత ప్రయాస పడినా, శక్తినంతా ఉపయోగించినా ఎంతమంది గురువులను, భగవంతుళ్ళను ఆశ్రయించినా, ఆశించిన విధంగా వారి జీవితం ఉండటం లేదు.

దుఃఖాలకు కారణం దేహం, ఈ దేహం రావటానికి కారణం చేసిన కర్మలు. చేసుకున్న కర్మలు బట్టి రకరకాల దుఃఖాలు అనుభవిస్తున్నాం. అందుచేత దుఃఖం లేకుండా చేయటం ఎవరికీ సాధ్యం కాదు. అది సృష్టి సిద్ధాంతాలతో ఒకటైన కర్మ సిద్ధాంతాన్ననుసరించి జరుగుతుంది. అందుచేత దుఃఖం బాధించకుండా చేసుకోగలిగితే చాలు. అదే మహాత్ములందరూ బోధించేది.

ముళ్ళు ఉన్న అడవిలో ప్రయాణించాలంటే ముళ్ళు అన్నీ తొలగించి ప్రయాణించటం ఎవరికీ సాధ్యం కాదు. కానీ ముళ్ళు బాధించకుండా ప్రయాణించాలంటే, కాళ్ళకు పాద రక్షలు వేసుకుంటే చాలు. అడివి అంతా తిరిగినా, ఎన్ని ముళ్ళు ఉన్నా, మనల్ని బాధించవు. దుఃఖం మనల్ని బాధించకుండా ఉండే పాదరక్షలు ధరిస్తే చాలు, మనం శాంతిగా జీవించ గలుగుతాం. దుఃఖాలలో పూర్తిగా కూరుకు పోయి, ఏమి చెయ్యాలో దిక్కుతోచని ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో బ్రహ్మర్షి పత్రీ గారు "ఆనాపానసతి ధ్యానం" అనే పాదరక్షలు ఉచితంగా ప్రపంచం అంతటా పంపిణీ చేస్తున్నారు. ఈ పాదరక్షలు వేసుకుంటే అంటే ధ్యానం చేస్తే జీవితంలో ఏ కష్టం, ఏ బాధ, ఏ సమస్యా మనల్ని బాధించలేవు. శాంతిగా జీవించగలుగుతాం.

ఇంజక్షన్ చేస్తే బాధ అందరికీ సమానమే. కానీ కొంతమంది తట్టుకోలేక గంతులు వేస్తారు. ఆ బాధ తట్టుకునే శక్తి ఉన్నవారు నిర్భయంగా చేయించుకుంటారు. అంటే అందరికీ నొప్పి ఒకటే అయినా తట్టుకునే శక్తి ఉన్న వారిని అది ఏమీ చేయలేదు.

అరణ్యంలో ముళ్ళను ఏరటం ఎవరి వల్లా ఎలా సాధ్యం కాదో లోకంలోని దుఃఖాలన్నీ తొలగించటం ఎవరికి సాధ్యం కాదు. పాద రక్షలు వేసుకుంటే అడవి అంతా ఏ బాధా లేకుండా ఎలా తిరగగలుగుతామో 'ఆనాపానసతి అనే ధ్యానం' చేయటం వల్ల ఏ దుఃఖం కలిగినా బాధపడం. శాంతిగా జీవించగలుగుతాం.

ఆనాపానసతి ధ్యానం "మన జీవితానికి ఒక పాదరక్షవంటిది". దుఃఖాల నుండి రక్షించే కవచం లాంటిది. ఎన్ని దోమలున్నా దోమ తెర వేసుకుంటే ఎలా బాధించలేవో, ఎన్ని దుఃఖాలున్నా ధ్యానం చేస్తే దుః ఖాలు మనల్ని ఏమీ బాధించలేవు. అందుచేత ధ్యానం చేద్దాం.

"ఎప్పుడూ మన పాత్ర... పాత్రే !"

శ్లో॥ **ప్రకృతేః క్రియమాణాని గుణైః కర్మాణి సర్వశః**
అహంకార విమూఢాత్మా కర్తాహ వింతి మన్యతే॥ (భ.గీ. 3-27)

తా:- ప్రకృతిలో నున్న సత్వ రజ తమోగుణముల మార్పుల చేతనే సమస్త కార్యములు జరిగి పోవుచుండగా, అహంకారం గల మూఢులు అన్నింటికి కర్తను నేను అని భావిస్తున్నారు.

మనం ఎన్నో రంగాలలో ఎన్నో విజయాలు సాధిస్తూ, ఎన్నో సంపాదిస్తూ ఎంతో గొప్పవారమని, తెలివైనవారమని భావిస్తూ వుంటాం. మేమే సాధించగలిగామని గర్విస్తూ ఉంటాం. అందరికంటే అధికులమని, లోకానికి మా వల్లే మేలు జరుగుతుందని అహంకారంతో విర్రవీగుతూంటాం. అది మాకే సాధ్యమని, మేమే లేకపోతే లోకం పరిస్థితి ఏమిటని? కూడా అనుకుంటూంటాం.

ఇలా ఎవరు ఏమి సాధించినా, ఏ మాత్రం లోకానికి, ఇతరులకు ఉపకారం చేసినా నేనే అని పైకి కొందరు, పైకి కనబడకపోయినా లోపల కొంతమంది, అహాన్ని ప్రదర్శిస్తూ వుంటారు. కాని నేను నిమిత్త మాత్రుడను, నా పాత్ర మాత్రమే పోషిస్తున్నాను, అని గ్రహించలేకపోతున్నాం. మనది పాత్రే అని గ్రహించగలిగితే మనలో అహంకారం ప్రవేశించదు, ఆధ్యాత్మికంగా ఎదిగి ఇంకా ఎక్కువ విజయాలు సాధించగలుగుతాం.

మనం ఎవరికైనా బియ్యం దానం చెయ్యాలనుకున్నప్పుడు ఒక పళ్ళెం కాని, ఒక పాత్రలో కాని తెచ్చి ఎదుట వారి సంచిలో పోశామనుకుందాం. ఇప్పుడు ఆ పళ్ళెం కాని, పాత్రకాని నేనే ఆ బియ్యం ఎదుట వారికి ఇచ్చాను అని అనుకుంటే ఎలా వుంటుందో వూహించండి. "ఆ పాత్ర" నేనే ఆ పని చేయగలిగాను. నా వల్లే ఈ పని జరిగింది. నేను లేకపోతే ఎదుట వ్యక్తికి ఆ మేలు జరిగి వుండేది కాదు అని అహంకారంతో విర్రవీగితే ఎలా వుంటుందో వూహించండి.

ఇక్కడ దానం చేసింది మనం. ఆ పాత్రతో చేయించింది మనం. మనం చేయదలచుకున్న మంచి పని కోసం ఆ పాత్రను ఉపయోగించుకున్నాం. అవసరాన్ని బట్టి అదే పాత్ర వాడతాం. లేకపోతే ఇంకొక పాత్ర ఉపయోగిస్తాం. మనం ఇవ్వదలచుకున్న దాన్ని బట్టి తగిన పాత్ర ఎంచుకుంటాం. ఎప్పుడూ అదే పాత్ర ఉపయోగించం. ఇక్కడ సాయం

చేసింది మనం. ఆ పాత్ర తన పాత్ర పోషించింది అంతే కాని దానం చేసింది పాత్ర మాత్రం కాదు. ఈ విషయం గ్రహించలేక ఆ పాత్ర గర్వించిందంటే అది దాని అజ్ఞానమే అవుతుంది.

అలాగే భగవంతుడు లోకానికి మేలు చేయడం కోసం ఎన్నో పాత్రలను అంటే మనలను ఉపయోగించుకుంటున్నాడు. తాను చేయ దలచుకున్న పని ఆ పాత్రల ద్వారా అంటే మన ద్వారా చేయిస్తున్నాడు. అలా మనం ఒక పాత్ర పాత్రే పోషిస్తున్నాం తప్ప, అందులో మనం చేసింది ఏమీ లేదని తెలుసుకోలేకపోతున్నాం.

భగవంతుడు అవసరాన్ని బట్టి మన చేత ఎన్నో పనులు చేయిస్తున్నాడు. అలా మనలను ఒక పాత్రగా ఉపయోగించుకుంటున్నాడు. ఆయన లోకానికి ఇవ్వదలచుకున్నది మన ద్వారా ఇస్తున్నాడని గుర్తుంచుకోవాలి.

ఇది గుర్తించలేక నేను అని అహంతో విర్రవీగితే, ఆయన చేయదలచుకున్న పని ఇంకొక పాత్రతో అంటే ఇంకొకరితో పూర్తి చేయించగలడని తెలుసుకోవాలి. అందుచేత మనం పాత్ర లాంటి వారం మాత్రమే అని తెలుసుకోవాలి. పళ్లెం నేనే దానం చేశాను అనుకుంటే ఎలా ఉంటుందో, నేనే అన్నీ చేశాను అని మనం అనుకున్నా అలాగే వుంటుంది ఇక్కడ మనం పోషించేది పాత్ర పాత్రే, అందుచేత నేను అనే అహంకారాన్ని వదలాలి. ఇది మనకు బాగా అర్థం కావాలంటే ధ్యానం చెయ్యాలి. అన్నీ మనకే అర్థం అవుతాయి.

ధ్యాన సూక్తి :

మృత్యువు తర్వాత జీవితాన్ని అనుభవించాలంటే,
జీవించి ఉన్న కాలంలోనే ధ్యానం చెయ్యాలి.

"ప్రతీ చర్యకు ప్రతిచర్య వుంటుంది!"

"మనం ఏది చేస్తే అదే ఫలితం తిరిగి పొందుతాం". ఈ ప్రకృతి సిద్ధాంతం తెలియక మనం ఎన్నో తప్పులు, పాపాలు చేస్తున్నాం. తిరిగి వాటి ఫలితాలు అనుభవించవలసి వచ్చినప్పుడు మాత్రం ఆ బాధలు, దుః ఖం అనుభవించలేక ఆవేదనతో విలవిల్లాడుతున్నాం. కానీ మన ప్రతి చర్యకు ప్రతి చర్య వుంటుందని గమనించలేకపోతున్నాం.

మాటలే కదా అనుకుంటాం కానీ ఆ మాటల వల్ల ఎన్ని అనర్థాలు కొని తెచ్చుకుంటామో ఆలోచించటం లేదు. సరదా కోసం, కాలక్షేపం కోసం, వినోదం కోసం, గొప్పతనం ప్రదర్శించటం కోసం, మనకు తెలియ కుండానే ఎన్నో అసత్యాలు పలుకుతూ ఇతరులను విమర్శిస్తూ ఎన్నో చెడు కర్మలు తయారు చేసుకుంటున్నాం. ఇంకా మన క్రింది వారిని, పని వారిని, స్త్రీలను, తెలివి తక్కువ వారిని చులకనగా చూస్తాం, దూషిస్తాం, అవ మానిస్తాం, బాధిస్తాం.

అందుచేత మన చర్య వల్ల ఎవరికీ ఏ మాత్రం బాధ కలిగినా అది తిరిగి మన జీవితంలో అనుభవించవలసి వస్తుంది. అలా చేసిన కర్మల ఫలితాలే ఇప్పుడు మనం అనుభవిస్తున్న దుఃఖాలు, ఆవేదనలు, అశాంతి. మనం చేసే ప్రతీ పనికి అంటే ప్రతీ చర్యకు ప్రతిచర్య వుంటుందని తెలుసుకోవాలి. ముఖ్యంగా మాటల ద్వారా మనం ఎక్కువ కర్మలు సృష్టించుకుంటున్నాం. అందుచేత మాటలు చాలా జాగ్రత్తగా మాట్లాడాలి. ఎరుకతో మాట్లాడాలి. సత్యమే మాట్లాడాలి. ఎందుచేతనంటే ఒక మాట మాట్లాడామంటే అది ఒక విత్తనం నాటినట్లే. నాటిన విత్తనం ఎలా కొంతకాలానికి మొలచి మొక్కై వృక్షమై, ఎలా ఫలాలనిస్తుందో? మనమాటల ఫలితం మరల మనం అనుభవించవలసి వస్తుంది.

మనం జీవితంలోని దుఃఖానికి, అశాంతికి, బాధలకు ఇతరులను నిందిస్తాం. కానీ మన అశాంతికి, ఆవేదనకు మనమే కారణం తప్ప మరెవరో కాదు. అజ్ఞానంతో మనం చేసిన పనులు, మాట్లాడిన మాటల ఫలితమే మనం అనుభవిస్తున్నాం. అందుచేత మన జీవితం ఆనందంగా వుండా లంటే, మన ప్రతీ చర్యనూ గమనించాలి. మాటలను గమనించాలి. మాటలు శుద్ధంగా ఉండేటట్లు చూసుకోవాలి. ఎవరినీ హేళన చేయ కూడదు. అవమానిం చకూడదు. దూషించకూడదు. విమర్శించకూడదు. వీలైనంత మౌనం పాటించాలి. మాటల ద్వారా, చెడు కర్మలు సృష్టించుకుని జీవితాన్ని దుఃఖమయం చేసుకోకూడదు.

మన మాటలు శుద్ధంగా వుండాలన్నా, ఎరుకలో మాట్లాడాలన్నా, సత్యమే పలకాలన్నా ఒక్కటే మార్గం అదే "ఆనాపానసతి ధ్యానం". ఈ ధ్యానం చేస్తే మాటను అదుపులో వుంచుకోగలుగుతాం. కొత్తకర్మలు సృష్టించుకోం. జీవితం ఆనందంగా వుంటుంది.

" ప్రకృతితో పోరాడకూడదు !"

ఇటీవల సంభవించిన 'సునామీ' వల్ల చాలా దేశాలలో విపరీత మైన నష్టం జరిగింది. లక్షల మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారు. లక్షల మంది ఆర్థికంగా దెబ్బతిన్నారు. ఇండ్లు కోల్పోయారు. ఆస్థి నష్టం జరిగింది. కనీవినీ ఎరుగని నష్టం జరిగింది.

ప్రపంచంలో ఇలాంటి సునామీలే కాదు ఎన్నో వైపరీత్యాలు జరుగుతున్నాయి. భూకంపాలు, తుఫానులు, అడవుల దహనాలు, మంచుకొండలు కరగడం, అగ్నిపర్వతాలు బ్రద్ధలవడం లాంటి వైపరీత్యాలు జరిగి, జన నష్టంతో పాటు మానవులు అనేక కష్టాలకు గురవుతున్నారు. కొన్ని ప్రాంతాలలో యుద్ధాలు జరుగుతున్నాయి. కొన్ని ప్రాంతాలలో కరువు కాటకాలు ఏర్పడుతున్నాయి.

ఇలాంటి ప్రకృతి వైపరీత్యాలు జరిగినపుడు ప్రజలు, ప్రభుత్వాలు అవి ప్రకృతిలో అప్పుడప్పుడు సంభవించేవేనని సామాన్యంగా భావిస్తూ అవి సంభవించినపుడు, వాటి వల్ల జరిగిన నష్టాన్ని వీలైనంత తగ్గించడానికి ప్రయత్నాలు చేస్తారు. వీలైనంత జన నష్టం జరగకుండా ముందు జాగ్రత్త చర్యలు తీసుకుంటారు.

అలా తుఫానులు వచ్చే చోట తుఫాను హెచ్చరిక కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేస్తారు. ప్రజలు తలదాచుకోవటానికి తుఫాను షెల్టర్లు నిర్మిస్తారు. అలాగే భూకంపాలు ముందుగా తెలియచేసే వ్యవస్థలు ఏర్పాటు చేస్తారు. అలాగే కరువు కాటకాలు వస్తే ఆ ప్రాంతవాసులకు అన్ని రకాల సదుపాయాలు ఏర్పాటు చేస్తారు. యుద్ధం సంభవిస్తే సైన్యాన్ని పెంచి ఆయుధాలు సమకూర్చుకుంటారు.

ఎక్కడ చూసినా ప్రజలు కాని, ప్రభుత్వాలు కాని ఇంత కన్నా ఆలోచించటం లేదు. ఎంతసేపూ వచ్చిన తరువాత ఆలోచిస్తున్నారు. కారణాలు వెతుకుతున్నారు. కానీ, అసలు ఆ ప్రాంతంలో ఈ వైపరీత్యం ఎందుకు సంభవించింది? అక్కడి మానవులపై ప్రకృతి ఎందుకు కోపగించింది? భగవంతుడు ఎందుకు ఆగ్రహించాడు? అని ఎవరూ ఆలోచించడం లేదు. ఎందుచేతనంటే జరిగిన దానికి అసలు కారణం తెలుసుకోకుండా, నివారణ మార్గాలు, నష్టం తగ్గించే మార్గాలు, ముందుగా తెలుసుకునే మార్గాలు, సహాయక చర్యలు లాంటివి కంటి తుడుపుచర్యలే తప్ప మరేమీ కాదు. కానీ అసలు కారణం తెలుసుకుని దానిని సరి చేసుకుంటే ఆ ప్రాంతంలోనే కాదు ప్రపంచంలో ఎక్కడా ఇలాంటి వైపరీత్యాలు సంభవించవు.

ప్రకృతి వైపరీత్యాలకు ముఖ్య కారణం ఆ ప్రాంతంలో మానవులు ఘోరమైన పాపాలు, చేయకూడని పనులు చేయడమే. సృష్టిలో అంతా సమానమే. అలాంటప్పుడు బలహీనులను, అల్పులను, స్త్రీలను వేధించడం, హీనంగా చూడటం, జంతువులను, ఇతర ప్రాణులను హింసించి, మాంసభక్షణ చేయడం, స్వార్థం, మోసం, అసత్యం, అధర్మం, ద్వేషం, అసూయ లాంటి గుణాలలో అరాచకాలు చేస్తూ, ప్రకృతి నియమాలకు విరుద్ధంగా మానవులు ప్రవర్తించటమే వైపరీత్యాలకు కారణం.

మానవులు పూర్తి స్వార్థంతో తమ సుఖాల కోసం, తమ ఆనందం కోసం, తుచ్ఛమైన తమ కోరికలు తీర్చుకోవడం కోసం, అందరికంటే అధికులుగా, ఉన్నతంగా ఉండాలనే కోరికలతో, ఇతరులను మోసగిస్తూ, దోచుకుంటున్నారు, హింసిస్తున్నారు. అలా ఎప్పుడయితే ఆ ప్రాంతంలో స్వార్థం పెరిగి ప్రకృతి విరుద్ధంగా మానవులు ప్రవర్తిస్తూంటే ఒక పరిమితి దాటాక, సహించలేనపుడు ప్రకృతి తన కోపాన్ని ఏదో ఒక రూపంలో ప్రదర్శిస్తుంది. మానవులు దానిని ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది.

ఎక్కడైనా ప్రకృతి వైపరీత్యాలు సంభవించాయంటే అక్కడ ప్రజలలో కాని వారి ప్రవర్తనలో కానీ, ఏదో లోపం వుందని తెలుసుకోవాలి. అంతే కాదు సృష్టి సిద్ధాంతాలకు విరుద్ధంగా ప్రవర్తిస్తున్నారా అని తెలుసుకోవాలి! ఆలోచించి ఆ లోపం సరిచేసినట్లయితే ఆ ప్రాంతంలో మరల అటువంటి విపత్తు సంభవించదు.

సృష్టిలో సర్వజీవులు సమానమేనని గ్రహించాలి. అందరినీ గౌరవించాలి. ఎవరినీ మోసగించకూడదు. అసత్యం పలకకూడదు. అల్పులను బాధించకూడదు. స్త్రీలను గౌరవించాలి. వేధించకూడదు. అంతా సమానమేనని భావించాలి. జీవ హింస, మాంసభక్షణ మానాలి. ధర్మాన్ని ఆచరించి, శాంతిని స్థాపించాలి. సర్వ ప్రాణి కోటి సమానమేనని తెలుసుకోవాలి. ప్రకృతిని అంటే సమస్తాన్ని ప్రేమించి, ప్రకృతి ఆగ్రహానికి గురి కాకూడదు. మానవులు ఈ రకంగా ప్రవర్తిస్తే ఆ ప్రాంతమంతా సుభిక్షంతో, ప్రకృతి వైపరీత్యాలు లేకుండా, సకాల వర్షాలతో, పాడి పంటలతో, శాంతి సౌఖ్యాలతో, ఆరోగ్యంతో, ఆనందంగా జీవించగలుగుతారు.

ఈ విషయాలు బోధపడాలన్నా, మానవులలోని గుణాలు మారి నిస్వార్థంగా జీవించాలన్నా, అందరినీ ప్రేమించ గలగాలన్నా 'ఆనాపానసతి' ధ్యానం చెయ్యాలి. ధ్యానం చేస్తే ప్రకృతి వైపరీత్యాలకు భయపడాల్సిన అవసరం లేదు. ప్రకృతితో పోరాడాల్సిన అవసరం లేదు. ప్రకృతే మనకు దాసోహం అవుతుంది. అందుచేత ధ్యానం చేసి ప్రకృతితో స్నేహం చేద్దాం.

"శాంతిని కొనలేం!"

మానవులు పుట్టడం చూస్తున్నాం. అలాగే మరణించటం చూస్తున్నాం. అందుచేత పుట్టిన వాడు ఎప్పుడో ఒకప్పుడు మరణిస్తాడు కాబట్టి, మరణించే వరకు సుఖంగా, సంతోషంగా, ఆనందంగా ఉండాలని కోరుకుంటాం. మన శక్తిని, కాలాన్ని ఆయుష్షును పూర్తిగా మన సుఖ సంతోషాల కోసం వినియోగిస్తున్నాం. తినటానికి తిండి, ఉండటానికి ఇల్లు, ధరించటానికి బట్టలు, చదువులు ఇంకా ఇతర అవసరాల కోసం డబ్బు కావాలి కాబట్టి ఆ డబ్బు సంపాదన కోసం రకరకాల ప్రయత్నాలు చేస్తూ అదే ముఖ్యం అనుకుంటూ జీవితాన్నంతా సంపాదనకే వినియోగిస్తున్నాం.

అలా సంపాదించిన డబ్బుతో మన స్థాయికి తగ్గట్టు శరీరాన్ని, కుటుంబ సభ్యుల శరీరాలను సుఖంగా ఉంచటానికి ప్రయత్నిస్తాం. దేహానికి ఉక్కగా ఉందంటే ఫాను, ఎసి. వేస్తాం. చలిగా ఉందంటే దుప్పట్లు రగ్గులు కప్పతాం. ఆకలిగా ఉందంటే రుచికరమైన పదార్థాలు తినిపిస్తాం. తోచకపోతే సినిమాలు, టివిలు చూపిస్తాం. క్రొత్తదనం కోసం ఇతర ప్రదేశాలు కూడా చూపిస్తాం. ఆహ్లాదం కోసం మంచి సంగీతం, పాటలు లాంటివి వినిపిస్తాం. చెడు వాసన వస్తే అగరబత్తులు వెలిగిస్తాం. అలాగే సెంటు పూస్తాం. అందంగా కనబడడం కోసం రకరకాల వస్త్రాలు వేస్తాం. సుఖం కోసం మెత్తటి పరుపులు సమకూరుస్తాం. కాలక్షేపం కోసం ఎన్నో ఊసుపోని కబుర్లు చెబుతాం. అలసిపోతే శరీరానికి విశ్రాంతి ఇస్తాం. నిద్ర వస్తే నిద్రపోతాం.

అలా ఎన్ని చేసినా, ఎంత సంపాదించినా, ఎన్ని సిరిసంపదలు పొందినా, ఎంత ఐశ్వర్యవంతులైనా, ఎన్ని ఉన్నత పదవులు పొందినా, ఎంత ఉన్నత విద్య అభ్యసించినా, ఎన్ని రంగాలలో ఎంత ఎత్తుకు ఎదిగినా ప్రతీ వారి జీవితంలోను ఏదో ఒక బాధ, ఏదో ఒక రోగం, ఏదో ఒక సమస్య, ఏదో ఒక దుఃఖం, ఏదో ఒక ఇబ్బందితో, ఎవరికీ మనశ్శాంతి లేదు. అన్నీ సంపాదించ గలుగుతున్నారు. కాని, శాంతిని సంపాదించ లేకపోతున్నారు.

శాంతి కోసం నచ్చిన భగవంతుళ్ళను ఆరాధిస్తూ, పూజలు, భజనలు, ప్రార్థనలు చేస్తూ, కోరుకున్న శాంతి దొరకకపోతే భగవంతుళ్ళను,

మతాలను మారుస్తున్నారు. కాని ఎన్ని చేసినా శాంతి లభించటం లేదు. అటువంటి పరిస్థితులలో గురువులను, స్వామీజీలను ఆశ్రయిస్తూ వారు చెప్పినట్లు చేస్తున్నా శాంతి పొందలేకపోతున్నారు.

డబ్బులోనే అన్నీ ఉన్నాయనుకుంటున్నాం. కానీ అన్నీ ఉన్నా శాంతి మాత్రం దొరకటం లేదు. కారణం డబ్బుతో శరీరానికి సుఖాలు సమ కూర్చగలం, కానీ మనస్సుకు శాంతి చేకూర్చలేం.

ఎందుచేతనంటే శాంతి అన్నది డబ్బుతో కొనేది కాదు. మనస్సుకు శాంతి అనేది స్వప్రయత్నంతో, స్వయం సాధనతో ఎవరికి వారు సంపాదించుకోవలసిందే తప్ప ఇతరులు ఇచ్చేది కాదు.

ధ్యానం ద్వారానే మనస్సుకు శాంతి లభిస్తుంది. ఒక్క ధ్యాన సాధన ద్వారా మాత్రమే అది సాధ్యం. అలా ఎంతో మంది ధ్యానం చేసి ఏమి లేకపోయినా పూర్తిగా, శాంతిగా జీవిస్తున్నారు. అలా మనం కూడా ధ్యానం చేసి శాంతిని పొందుదాం.



ధ్యాన సూక్తి :

ఎవరు ఎంత పెద్ద పాత్ర తీసుకు వెళితే అంత నీరు తెచ్చుకుంటారు. అలాగే ఎవరు ఎంత ధ్యాన సాధన చేస్తే అంత ఫలితం పొందుతారు.

'మనల్ని దిగజార్చుకోకూడదు!'

"యద్భావంతద్భవతి" అంటే 'నీ భావాన్ని బట్టే నీ జీవిత ఫలితాలు".

"యామతిది సాగతిర్భవేత్" అంటే 'నీ మతి ఎలా ఉంటే నీ గతి కూడా అలాగే ఉంటుంది.'

ఈ శాస్త్ర వాక్యాలను బట్టి మనం ఎలా ఉండాలని ఊహించు కుంటామో అలాగే తయారవుతాం. ఇది మనకు అర్థమైతే మనకు నచ్చే విధంగా మనల్ని మనమే తీర్చి దిద్దుకోవచ్చు. మన ఆలోచనల ఫలితమే మనమని తెలుసుకోవాలి. మనకు అన్నీ సాధ్యాలే అన్న విశ్వాసం నిజంగా ఉన్నప్పుడు వాస్తవాలు కూడా మారతాయని తెలుసుకోవాలి. అందుచేత అసాధ్యాలను సుసాధ్యం చేసుకోవాలి.

మన కష్టాలు తీరటానికి, మనం భగవంతుణ్ణి పూజించటం, ప్రార్థించటం, నమాజు చేయటం, కీర్తించటం, స్తోత్రాలు చేయటం చేస్తూ ఉన్నాం. కాని పూజించటమన్నా ప్రార్థించటమన్నా భగవంతుణ్ణి అర్థించడం, వేడుకోవటం అని తెలుసుకోవాలి. అంటే నా వల్ల ఏమీ కాదు, నేను అల్పుణ్ణి, హీనుణ్ణి నువ్వే కాపాడాలి, అన్ని నువ్వే ఇవ్వాలి, నేను ఏమీ చెయ్యలేను అని భగవంతుణ్ణి వేడుకోవటం.

అలాగే భగవంతుణ్ణి కీర్తించటమన్నా, భజనలు చేయటమన్నా, స్తోత్రాలు చెప్పటమన్నా భగవంతుని గొప్పతనాన్ని చెప్పటం, భగవంతుని పొగడటం, నీ అంతటి వాడు లేడు, నీవు చేయలేనిది లేదు, నీ శక్తి వర్ణించ లేనిది అని భగవంతుని పరిపరివిధాల కీర్తించడం. అలా భగవంతుని కీర్తిస్తూ నేను ఏమీ చేయలేను, నా వల్ల ఏమీ కాదని, శక్తి లేనివారిగా ప్రవర్తిస్తున్నాం.

అలా నిత్యం, నిరంతరం ఏమీ చేయలేనట్లు, అల్పుడైనట్లు భావిస్తూ ఉండటం వల్ల మనం ఇవన్నీ చేసే కొద్దీ ఇంకా అల్పులైపోతున్నాం. ఇంకా బలహీనులైపోతున్నాం. ఇంకా ఇంకా ఏమీ చేయలేని స్థితికి చేరుకుంటున్నాం. ఎందుచేతనంటే "యామతిది సాగతిర్భవేత్" అనే శాస్త్ర వాక్యం ప్రకారం "మన మతి ప్రకారమే మన గతి ఉంటుంది" అందుచేత ఇంకా, ఇంకా బలహీనులవుతున్నాం.

ఎందుచేతనంటే మనం ఆత్మస్వరూపులై వుండి అంటే భగవంతుడై ఉండి, ఏమీ కానట్టు మనల్ని మనం కించ పరచుకోవటం

వల్ల ఇంకా ఇంకా దిగజారిపోతున్నాం.

అందుచేత నిరంతరం పూజలు, ప్రార్థనలు, స్తోత్రాలు, కీర్తనలు, భజనలు చేస్తూ మనల్ని మనం అల్పులుగా భావించడం వల్ల, ఇంకా అల్పులుగా తయారవుతున్నామని గ్రహించాలి. తక్కువగా భావిస్తే మన ఆత్మను కించపరిచినట్లే, అంటే ఒక రకంగా భగవంతుని కించపరిచినట్లే. అందుచేత ఆత్మను కించపరచకూడదు. అవమాన పరచకూడదు. ఎందుకంటే మనమంతా ఆత్మ స్వరూపులమే, భగవంతులమే. ఆత్మ శక్తి మన అందరిలో ఉంది. ఆత్మ శక్తిని వెలికి తీయాలి. దానికి కష్టపడి ధ్యాన సాధన చెయ్యాలి. మన కష్టాలు దుఃఖాలు మనమే నివారించుకోవాలి. మనల్ని ఇంకెవరూ ఉద్ధరించలేరని గ్రహించాలి.

ఇదే విషయం గీతలో శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు తెలియచేశాడు కూడా.

శ్లో॥ **ఉద్ధరేదాత్మనాత్మానాం, నాత్మాన మవ సాదయేత్**
ఆత్మైవ హ్యాత్మనో బంధుఃరాత్మైవ రిపురాత్మనః

(భ॥గీ॥6-5)

తా:- మానవులు ఎవరిని వారే ఉద్ధరించు కోవాలి. ఎవరూ తమ ఆత్మను బలహీన పరచు కోకూడదు. ఎందుకంటే ఆ ఆత్మే నీకు మిత్రుడూ, శత్రువూ అవుతుంది కాబట్టి.

ఈ శ్లోకం ద్వారా కృష్ణ భగవానుని సందేశం ఏమిటంటే "ఆత్మానమవ సాధయేత్" అంటే ఆత్మను అంటే నిన్ను నీవు కించపరచుకోకు. నిన్ను నువ్వు తృణీకరించుకోవటం మొదలు పెట్టిన క్షణం నుంచి నీకు తెలియకుండానే నీ ఆత్మే నీకు శత్రువు అవుతుంది.

అందుచేత నిన్ను నీవు కించపరచుకోకుండా ధ్యాన సాధన ద్వారా నిన్ను నువ్వు ఉద్ధరించుకున్నప్పుడు "ఆత్మైవ బంధుః" అంటే నీ ఆత్మే నీకు మిత్రుడు అవుతాడు. అలా కాక నిన్ను నీవు తగ్గించుకుని, అల్పుడుగా భావించటం వల్ల, నీ మీద నీకే నమ్మకం లేకపోవటం వల్ల, నిన్ను నువ్వే ద్వేషించుకోవటం మొదలు పెడితే "ఆత్మైవ రిపుః" అంటే నీకు నువ్వే శత్రువు అవుతావు, ఇదే శ్రీ కృష్ణ భగవానుని సందేశం.

అందుకే బ్రహ్మర్షి పత్రి గారు అందరూ ఆత్మ స్వరూపులే కాబట్టి భగవంతులే కాబట్టి, శక్తి స్వరూపులే కాబట్టి ఇంకొకరి పాదాలు తాకవద్దని, పాదాభివందనం చేయవద్దని, అలా చేసి మిమ్మల్ని మీరు కించ పరచు కోవద్దని, తగ్గించుకోవద్దని చెప్తూంటారు. ఆయన పాదాలు కూడా తాక వద్దని చెప్పటానికి ఇదే కారణం. అందరినీ అదే భావంలో ఉండమంటారు.

అందుకే నిన్ను నీవు ఒక పవిత్రమైన, ఉన్నతమైన, శ్రేష్ఠమయిన, ఉదాత్తమైన సామ్రాజ్యంలోనికి ఉద్ధరించుకో అని శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు చెప్పారు. అంటే నీ క్రింది వైఖరుల నుండి నీ తుచ్ఛమైన ధోరణులు వదలి ఉన్నత స్థాయికి చేరుకో అని అర్థం.

హిందూ అనే మాటకు అర్థం కూడా ఇదే! హిందూ అంటే "హీనం నాశయతి ఇతిహిందూ!" అన్నారు. హీనం అంటే క్రింద స్థాయి నాశయతి అంటే క్రింది స్థాయిని నాశనం చెయ్యడం అని అర్థం. అంటే క్రింది స్థాయి నుంచి ఉన్నత స్థాయికి ఎదిగిన వారే హిందువు అని అర్థం.

ఉచ్ఛస్థాయి, నీచస్థాయి అనేవి ఉన్నాయి. అలాగే ఉన్నత ఆత్మ, నిమ్న ఆత్మ అనేవి కూడా ఉన్నాయి. నిమ్న స్థాయికి చెందిన జీవాత్మ నుండి ఉన్నత ఆత్మ అయిన పరమాత్మ స్థాయికి పురోగమించాలని శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు మనకు చెపుతున్నారు. అందుచేత "ఆత్మాన మవసాదయేత్" అంటే ఆత్మను నీవు దిగజార్చవద్దు అందుచేత మనం తెలివితో, ధ్యానసాధనతో "ఉద్ధరేదాత్మ నాత్మానం" అంటే మన ఆత్మను మనమే ఉద్ధరించుకోవాలి, ఎప్పుడూ మనల్ని మనం దిగజార్చుకోకూడదు. హీనమైన పనులు చేయకూడదు. మనల్ని తక్కువ చేసే పనులు చేయకూడదు. ఇదే శ్రీ కృష్ణ భగవానుని సందేశం.

ధ్యాన సూక్తి :

సూర్యకాంతి బొగ్గు మీదా పడుతుంది, వజ్రం మీదా పడుతుంది కాని వజ్రం ప్రకాశిస్తుంది.
అలాగే ధ్యానం చేసిన వారే ప్రాణ శక్తితో ప్రకాశిస్తారు.

"అప్పు పెంచుకోవడం కాదు - తీర్చుకోవాలి !"

మనం ఎన్నో జన్మలు ఎత్తుతూ, ప్రతీ జన్మలో ఎన్నో కర్మలు చేస్తూం టాం. అంటే పుణ్యకర్మలు చేస్తాం, పాప కర్మలు చేస్తాం. అలా జన్మ జన్మలలో మనం చేసిన కర్మలనే "సంచిత కర్మలంటారు". మనం జన్మ తీసుకునే టప్పుడు ఈ సంచిత కర్మల నుంచి కొన్ని కర్మలు తీసుకుని జన్మ తీసు కుంటాం. అలా తెచ్చుకున్న కర్మలనే 'ప్రారబ్ధ కర్మలు' అంటారు. మనం జన్మ తీసుకోవాలంటే గతంలో చేసిన కర్మలు కొన్ని కర్చుపెట్టాలి. అంటే మన జీవితంలో వచ్చే కష్టాలు, రోగాలు, బాధలు అన్ని గతంలో చేసిన పాపకర్మల లోంచి మనం తెచ్చుకున్నవే కాని వేరు కాదు. మనం కష్టాలు అనుభవిస్తున్నా మంటే ఒక రకంగా మనం చేసిన కర్మలు ఖర్చు పెడుతున్నట్లే. అంటే గతంలో మనం చేసిన అప్పును తీర్చుకుంటున్నట్టే.

ఈ విషయం అర్థం కాక, కష్టాలు వచ్చినా, దుఃఖం కలిగినా, రోగాలు వచ్చినా బాధపడతాం. జీవితం ఇలా అయిపోయిందే అని దుఃఖిస్తాం. కష్టాలను అదే పనిగా తలచుకుంటూ శాంతిని కోల్పోతాం. కానీ ఈ కష్టాలు గతంలో చేసిన బాకీని తీర్చుకుంటున్నామని భావించం.

ఈ విషయం అర్థం చేసుకుంటే కష్టాలను సంతోషంగా స్వీకరిస్తాం. కారణం చేసిన అప్పు తీరిపోతుంది కనుక. అంటే చేసిన పాపకర్మలు మన ఖాతా నుంచి రద్దు అవుతున్నాయి కనుక. ఎవరైనా అప్పు తీరుతుంటే సంతోషిస్తారు, కాని బాధపడరు. అప్పు పెరుగుతేనే బాధపడతారు. అప్పు పెరగకుండా చూసుకుంటారు.

మనం అజ్ఞానంతో అప్పు తీరుతున్నందుకు దుఃఖిస్తున్నాం. అంతే కాదు అప్పు చేయడానికి వెనకాడట్లేదు, ఆలోచించడం లేదు, బాధ పడటం లేదు. నిత్యం చాలా దర్జాగా అప్పలు చేస్తూనే ఉన్నాం. అంటే పాపాలు చేస్తున్నాం. ఒక రకంగా మన ఖాతాలోంచి పాపాలు పోతున్నందుకు బాధ పడుతున్నాం. పాపాలు పెరుగుతున్నా బాధపడటం లేదు. మనం మానవ శరీరం తీసుకున్నది పాపాలు తగ్గించుకోవటానికే కాని పాపాలు పెంచు కోవటానికి కాదు. అంటే అప్పు తీర్చుకోవటానికే కాని పెంచుకోవటానికి కాదు. అప్పు తగ్గించుకోవటానికి వచ్చి పెంచుకుంటున్నాం.

అప్పు పెంచుకుంటే ఏమవుతుందో చూద్దాం. ఒకాయన తన జీవితమంతా కష్టపడి, అధర్మంగా కోట్లు గడించాడు. డబ్బు సంపాదనకు పడరాని పాట్లు పడి, చేయకూడని పనులు చేశాడు. చివరకు

సుఖపడాలని భావించి ఒక పెద్ద భవంతి, విశాలమైన ప్రాంగణంలో నిర్మించుకున్నాడు. కాని అతను ఆ భవనంలో ఎక్కువ రోజులు సుఖ పడకుండానే మరణించాడు. కాని ఆ భవనం మీద మోజు కారణంగా అతను చేసిన పాప కర్మల ఫలితంగా తరువాత జన్మలో ఆ భవనంలోనే ఒక పనిమనిషిగా పుట్టాడు. అంటే యజమాని పనిమనిషి అయ్యాడు. సుఖపడదామని ఆశతో అధర్మంగా సంపాదించడం వల్ల, అంటే పాపాలు చేసి అప్పు పెంచుకున్నందు వల్ల జీవితం దుఃఖమయమైంది.

ఆ భవన నిర్మాణంలో ఉన్న ఒక కార్మికుడు ఎప్పుడూ నిజాయితీగా ధర్మ బద్ధంగా తన పని చేసుకునేవాడు. జీవితంలో ఏ పొరపాటు చెయ్యలేదు. ధ్యాన సాధన చేసేవాడు. కొన్నాళ్ళకు తను కూడా మరణించాడు. కాని ఇతను చేసిన ధర్మబద్ధమైన కర్మల ఫలితంగా ఇతను తరువాత జన్మలో ఆ ఇంటి యజమానిగా జన్మించాడు. అంటే పనిమనిషి యజమాని అయ్యాడు. ఇతను పాపకర్మలు చెయ్యలేదు. అంటే అప్పు పెంచుకోలేదు. పైగా ధ్యానం చేశాడు అంటే నిల్వ పెంచుకున్నాడు. అందుచేత జీవితం సుఖమయమయ్యింది.

దీనినే "బళ్ళు ఓడలు, ఓడలు బళ్ళు అవ్వడం" అంటారు. భగవంతుని సృష్టిలోని విచిత్రమిదే. అప్పు పెంచుకున్న యజమాని పనివాడయ్యాడు. అప్పు తీర్చుకున్న పనివాడు యజమాని అయ్యాడు.

మనం గాడిద జీవితం కోరుకోకూడదు. గాడిద రోజంతా కష్టపడి సాయంత్రం తన్నులు తింటుంది. మనం జీవితమంతా కష్టపడినా అప్పు పెంచుకుంటే అంటే పాపాలు చేస్తే అంటే జీవహింస చేస్తే అలా మాంసం తింటే మన కష్టానికి ఫలితం ఏమాత్రం ఉండదు. అందుచేత సరైన మార్గంలో జీవించాలి, ధర్మమార్గంలో నడవాలి. "కష్టాలకు బాధపడ కూడదు, పాపాలు చేయడానికి బాధపడాలి".

ధ్యానం చేస్తే అప్పు తీరుతుంది. పైగా నిల్వ కూడా అపారంగా పెరుగుతుంది. అందుచేత "అప్పు పెంచుకోవడం కాదు. తీర్చుకోవాలని తెలుసుకోవాలి".

ధ్యాన సూక్తి :

ధ్యానం ఎంత ఎక్కువ చేస్తే, భగవంతునితో
అంత అనుబంధం పెరుగుతుంది.

"నిజమైన భక్తుడు!"

మనం ఆలయాలకు, చర్చిలకు, మసీదులకు వెళ్ళేటపుడు శుభ్రంగా స్నానం చేసి, మంచి బట్టలు కట్టుకుని, అలంకరించుకుని వెళ్తూ గుళ్ళో శుచి, శుభ్రం పాటిస్తున్నాం. కానీ ఒక విషయం మాత్రం గ్రహించడం లేదు. భగవంతుడు కోరుకునేది బాహ్యమైన శుచి, శుభ్రత కాదు. ఆయన కోరుకునేది మన ప్రవర్తనలో శుచి, మన గుణాలలో శుభ్రత మాత్రమే. అంతే కాని గుడికి వెళ్ళి కొబ్బరికాయ సమర్పించి, చర్చికి వెళ్ళి ప్రార్థించి, మసీదుకు వెళ్ళి నమాజు చేసినంత మాత్రాన, సాయిబాబా ఆలయానికి వెళ్ళి భజన చేసినంత మాత్రాన ప్రయోజనం లేదు.

'భగవద్గీత'లో శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు మనం ఎలా ఉండాలో? ఏం చెయ్యాలో? ఎలా ప్రవర్తించాలో? జీవితమంటే ఏమిటో? చక్కగా బోధించారు. అలాగే జీసస్ 'బైబిలు'లో ఎన్నో విషయాలు మనకు ఆదేశంగా ఇచ్చారు. అదే విధంగా 'ఖుర్ఆన్'లో మనం ఎలా ప్రవర్తించాలో తెలుపబడింది.

కాని మనం ఇవేమీ పట్టించుకోకుండా, దేవుళ్ళు చెప్పినవి ఆచరించకుండా ఆయనను పూజిస్తూ, ప్రార్థిస్తూ, నమాజు చేస్తూ కాలక్షేపం చేస్తున్నాం. కానీ, మనస్సు నిర్మలం చేసుకోవట్లేదు, గుణాలు మార్చుకోవట్లేదు. మనలోని స్వార్థాన్ని, రాక్షసత్వాన్ని, దుర్మార్గాన్ని, కాఠిన్యాన్ని, లోభాన్ని, అహం కారాన్ని వదలట్లేదు. కానీ మనం వీటినన్నింటినీ వదిలితేనే దేవునికి దగ్గరవుతాం. అందుచేత దేవుని దగ్గరకు వెళ్ళవలసింది మనలోని దుర్గుణాలను వదిలి వెళ్ళాలి కానీ, చెప్పులను, మాసిన వస్త్రాలను కాదు.

ఇదే సందర్భంలో బ్రహ్మర్షి పత్రీజీతో జరిగిన అనుభవం తెలుసు కుందాం. ఒక గ్రామంలో ఒకాయన పత్రి గారిని చూసి చెప్పులు వదలి ఆయనను సమీపిస్తుండగా వెంటనే పత్రిగారు అతనిని చెప్పులు ఎందుకు వదిలావు? అని అడిగారు. దానికి అతడు గురువు గారి దగ్గరకు వచ్చేటప్పుడు చెప్పులు వదలాలి కదండి? అన్నాడు. అప్పుడు ఆయన కోపంగా గురువు దగ్గరకు వచ్చేటపుడు వదలవలసింది చెప్పులు కాదు, నీలోని దుర్గుణాలు, నీలోని స్వార్థ గుణాలు, నీలోని రాక్షస గుణాలు అంతే కాని చెప్పులు కాదు. ఆ చెప్పులు ఏం పాపం చేశాయి? అవి ఇంకా నీకు సేవ చేస్తున్నాయి. నిన్ను మోస్తున్నాయి. నీ కాళ్ళను కాపాడుతున్నాయి. వెంటనే చెప్పులు వేసుకో అని అతనికి చెప్పారు.

దీనిని బట్టి మనం సద్గురువు దగ్గరకు గాని, దేవుని దగ్గరకు గాని వెళ్ళేటప్పుడు వదలవలసింది మనలోని చెడ్డ గుణాలనే కానీ మాసిన బట్టలు కాదు, అలంకారాలు సరిచేసుకోవటం కాదు.

కాని అంతా మడి, ఆచారమంటూ బాహ్యశుద్ధికే ప్రాముఖ్యం ఇస్తున్నారు. బాహ్యశుద్ధి దేహమాలిన్యాన్ని తొలగిస్తుంది. కాని అంతర్ శుద్ధి మనస్సులోని మలినాన్ని తొలగిస్తుంది. అంటే మనస్సులోని చెడు గుణాన్ని తొలగిస్తుంది. అందుచేత అంతర్‌శుద్ధే భగవంతుడు కోరుకునేది. కారణం చెడు గుణాలు తొలగించుకున్న వాడు లోకానికి మంచి చేస్తాడు. అందుచేత అంతర్‌శుద్ధి వున్నవాడే 'నిజమైన భక్తుడు'.

నిజమైన భక్తుడు బాహ్యమైన ఆడంబరాలు ప్రదర్శించచక పోయినా అంతరాత్మ రూపంలో భగవంతుడు ఇచ్చిన ఆదేశాలను, ధర్మాలను తూ.చ. తప్పకుండా పాటిస్తాడు. అటువంటి వాడినే భగవంతుడు నిజమైన భక్తుడిగా భావిస్తాడు. అంతే కాని ఆయన ఆదేశాలను ధిక్కరించి బాహ్యమైన చర్యలతో ఆయన మెప్పు పొందాలని ప్రదర్శిస్తున్నది ఏదీ భక్తి కానే కాదు. వాడు నిజమైన భక్తుడు కాదు.

ఆ విధంగా అంతరాత్మ ప్రబోధం ప్రకారం నడుచుకునే శక్తి రావాలన్నా, మనస్సు శుద్ధి చెయ్యాలన్నా ధ్యానం చెయ్యాలి. ధ్యానం చెయ్యటానికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి. బాహ్య ఆడంబరాలను, బాహ్యాలంకారాలకు ప్రాముఖ్యం ఇవ్వకూడదు. అలా చేస్తే అంతరాత్మ చెప్పిన విధంగా అంటే భగవంతుడు చెప్పిన ధర్మాలను ఆచరించగలుగుతాం. అంటే "నిజమైన భక్తుడు" కాగలుగుతాం.

ధ్యాన సూక్తి :

సముద్రంలో వున్న శిలలను కెరటాలు ఏమీ చేయలేవు.
అలాగే ధ్యాన సాధనలో ఉన్నవారిని
సుఖ, దుఃఖాలు ఏమీ చేయలేవు.

"పూజకంటే గుణం ముఖ్యం!"

ఒక వ్యక్తి ప్రతీరోజూ భగవంతుని పటానికి శ్రద్ధగా పూజ చేస్తాడు. కానీ బయట భగవంతుడు మెచ్చే పనులేవీ చేయడు. అంటే అసత్యాలు పలుకుతాడు. అందరినీ హింసిస్తాడు. జీవహింస చేస్తాడు. స్వార్థంతో అందరినీ మోసగిస్తాడు. ఇలా భగవంతునికి నచ్చని పనులన్నీ చేస్తూంటాడు.

ఇంకొక వ్యక్తి భగవంతుని పటానికి పూజ చేయడు. కానీ బయట భగవంతుడు మెచ్చే పనులు చేస్తూంటాడు. అంటే అందరినీ ప్రేమిస్తాడు, సత్యాన్ని మాట్లాడతాడు. ధర్మాన్ని పాటిస్తాడు, జీవహింస, మాంస భక్షణ చేయడు. ఇలా అన్నీ భగవంతుడు మెచ్చే పనులే చేస్తాడు.

వీరిద్దరిలో భగవంతుడు ఎవరిని అనుగ్రహిస్తాడు? కొంచెం ఆలోచిస్తే రెండవ వ్యక్తినే, అంటే భగవంతుడు మెచ్చేటట్లుగా నడుచుకునే వ్యక్తినే, అంటే మంచి గుణాలు కలిగిన వ్యక్తినే ఆయన అనుగ్రహిస్తాడని తెలుస్తుంది.

అంటే భగవంతుడు పూజకంటే గుణాలకే ప్రాముఖ్యం ఇస్తాడని చెప్పవచ్చు. కానీ మనం పూజకే ప్రాముఖ్యం ఇస్తున్నాం కానీ, భగవంతుడు మెచ్చే గుణాలకు ప్రాముఖ్యం ఇవ్వట్లేదు. మంచి పనులు చెయ్యట్లేదు.

ఒక రకంగా చూస్తే మనమనుకునేటట్లేమీ జరగట్లేదు. ఎందుచేతనంటే మనం పూజ చేస్తూ భగవంతుని దగ్గర మంచి (+) మార్కులు సంపాదిస్తున్నామని అనుకుంటున్నాం. కానీ పూజ చేసినందుకు మనకు (+) మార్కులు వస్తున్నాయో లేదో తెలియదు కాని చెడ్డ పనులు చేసినందుకు అన్నీ (-) మార్కులు మాత్రం వస్తాయి. అలాగే భగవంతుని పూజ చేయకపోయినా మనకు (-) మార్కులు రావు. పైగా భగవంతుడు మెచ్చే పనులు చేయడం వల్ల తప్పకుండా (+) మార్కులు సంపాదిస్తాం.

దీనిని బట్టి భగవంతుడు పూజ కంటే గుణాలకే ప్రాముఖ్యం ఇస్తాడని గ్రహించవచ్చు. అందుకే మనం ఎన్ని పూజలు చేసినా, ప్రార్థనలు చేసినా, భజనలు చేసినా, నమాజు చేసినా మన కష్టాలు, బాధలు తీరట్లేదు. ఎప్పుడూ సమస్యలతో, రోగాలతో బాధపడుతున్నాం.

చాలా మందిని చూస్తున్నాం. వారు భగవంతుని పూజలు చేస్తారు, ప్రార్థనలు చేస్తారు, నమాజు చేస్తారు. కానీ బయట అన్నీ మామూలే, తమ ఇష్టం వచ్చినట్లు ప్రవర్తిస్తారు. ఎదుటి వారి మీద

అసూయాద్వేషాలతో, అందరికన్నా, అన్నింటిలో ఉన్నతంగా వుండాలనే స్వార్థంతో, నేను, నా కుటుంబం బాగుంటే చాలు అని, ఎదుటి వారిని, అనేక రకాలుగా మోసగిస్తూ, బాధిస్తూ, అవమానిస్తూ వారికి ఇబ్బందులు కలుగచేసి, చేయకూడని పనులు చేస్తున్నారు.

కొంతమంది కామంతో, క్రోధంతో ఇతరులను బాధించి తాము కూడా బాధలకు గురవుతున్నారు. కనబడేదంతా శాశ్వతమనుకుని చూసినదల్లా తన స్వంతం కావాలనే స్వార్థ చింతనతో, లోభంతో వ్యవహరిస్తున్నారు. ఇటువంటి పనులన్నీ చేస్తూ కూడా భగవంతుని పూజలు చేస్తున్నాం కదా మనకేం పరవాలేదని భావిస్తారు. ఇంకా కొంతమంది పూజలు, ప్రార్థనలు, నమాజు చేస్తే చాలు భగవంతుడు అన్నీ క్షమిస్తాడని భావిస్తారు. అందుకే అంతా పూజకే ప్రాముఖ్యం ఇస్తున్నారు. కానీ భగవంతుడు దేనికి ప్రాముఖ్యం ఇస్తాడో తెలుసుకోవట్లేదు. వాటికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వట్లేదు.

కొన్ని విషయాలు ఆలోచిద్దాం. మనం పూజ చేస్తుండగా ఎవరో వచ్చి దాహంగా వుంది. మంచినీళ్ళు ఇమ్మని అడిగినప్పుడు నేను పూజలో వున్నాను వెళ్ళు అన్నామనుకోండి.. ఇక్కడ ఆలోచిస్తే భగవంతుడు మనం చేసే పూజ కన్నా భగవత్ స్వరూపుడైన, అంటే ఆత్మ స్వరూపుడైన ఆ జీవుడికి మంచినీళ్ళు ఇచ్చి దాహం తీర్చినట్లైయితేనే మనల్ని మెచ్చుకుంటాడు. అనుగ్రహిస్తాడని తెలుసుకోలేకపోతున్నాం. పూజ చేస్తున్నాను కదా! అని సంతృప్తి చెందుతున్నాం.

పొరుగువారిని ప్రేమించాలి అంటారు. ఎందుకంటే అందరూ భగవత్ స్వరూపులే కనుక. కాని మనం మన భార్య, పిల్లలను మాత్రమే ప్రేమిస్తాం. మన పిల్లవాడు ఏడిస్తే ఎత్తుకుంటాం. ప్రక్కింటి పిల్లవాడు ఏడ్చినా పట్టించుకోం. ఇది భగవంతుని దృష్టిలో ప్రేమ కాదు. ఇంకా మనం మన కులాన్ని, మతాన్ని ప్రేమిస్తాం. కాని భగవంతునికి అంతా సమానం. మనం అందరినీ ప్రేమించాలని తెలుసుకోవట్లేదు.

గీతలో శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు

శ్లో॥ ఆత్మౌపమ్యేన సర్వత్ర సమం పశ్యతి యోర్జున ।
సుఖం వా యది వా దుఃఖం స యోగీ పరమో మతః॥ (6-32)

తా:-"మనకు కలిగిన కష్టం ఎలాంటిదో పొరుగువారికి కలిగిన కష్టం, సకల జీవుల కష్టం అలాంటిదేనని ఎవరు భావిస్తారో వారే నాకు అత్యంత ప్రీతిపాత్రులు" అని చెప్పారు. మరి భగవంతుడు చెప్పిన ప్రకారం ఆచరిస్తున్నామా?

మన ఇంట్లో ఎవరైనా చనిపోతే నెలల తరబడి దుఃఖపడతాం. కానీ ఒక రైలు ఏక్సిడెంట్‌లో వందల మంది చనిపోయినా విని పూరుకుంటాం కానీ దుఃఖపడం.

ఈ విషయం ఆలోచిద్దాం. ఒక పండితుడు పొరుగువారి సేవ గురించి, గంటలు గంటలు ఉపన్యాసం ఇచ్చి వెళుతున్నప్పుడు, నడిచే దారిలో రాయి కనబడినా, పట్టించుకోకుండా వెళ్ళాడనుకుందాం. ఇంకో వ్యక్తి ఉపన్యాసం ఇవ్వకపోయినా ఆ రాయి నడిచే వారికి గుచ్చుకుంటుందని తీసి ప్రక్కన వేశాడనుకుందాం. ఇక్కడ సేవ గురించి ఉపన్యాసం చెప్పిన వాని కంటే, రాయి తీసిన వానిని భగవంతుడు అనుగ్రహిస్తాడని ఖచ్చితంగా చెప్పవచ్చు.

ఇలా చెప్పకుంటూ పోతే ఎన్నో ఉంటాయి. అందుచేత భగవంతుడు పూజలకన్నా, ప్రార్థనల కన్నా, భజనల కన్నా, నమాజు కన్నా గుణాలకే ప్రాముఖ్యం ఇస్తాడని తెలుసుకోవాలి.

భగవంతుడు మెచ్చే గుణాలు కలిగి వుండాలని మనకు ఉన్నా ఆచరణలో చూపించలేక పోతున్నాం. కారణం గుణాలు మనసుకు సంబంధించినవి. మంచి మనసున్న వాడు మంచి పనులుచెయ్యగలడు. మనస్సు శుద్ధమవ్వాలంటే "ధ్యానం" చెయ్యాలి. ధ్యానం విశేషంగా చేస్తే భగవంతుడు మెచ్చే గుణాలు సంపాదించుకుని మంచి పనులు చేస్తూ భగవంతుని అనుగ్రహం పొందుతాం.

ధ్యాన సూక్తి :

అప్పు తీరాలంటే అప్పు అప్పు అంటే తీరదు.
అలాగే ఖర్మ, ఖర్మ అనుకుంటే పోదు.
ధ్యానం చేస్తేనే పోతుంది.

"భగవంతుని మీద దృష్టి వుంచటమే భక్తి !"

సామాన్యంగా దైవ సంబంధమైన కార్యక్రమాలు, సాధనలు చేస్తే భక్తి అని భావిస్తారు. అందుచేత ఎవరికి నచ్చినట్టు వారు రకరకాలుగా భగవంతుని ఆరాధిస్తారు. అలా కొంతమంది పూజలు చేస్తారు, కొంత మంది ప్రార్థనలు చేస్తారు. కొంతమంది భజనలు చేస్తూంటారు. ఇంకా స్తోత్రాలు చేస్తారు, కీర్తనలు పాడతారు. పారాయణలు, నోములు, వ్రతాలు చేస్తారు. కొంతమంది నామజపం, మంత్రజపం చేస్తారు. అలా ఎవరికి నచ్చిన రీతిలో వారు రకరకాలుగా చేస్తూ భక్తిని ప్రదర్శిస్తున్నామను కుంటారు. కానీ అంతకన్నా ఆలోచించరు.

కానీ ఇక్కడ ఆలోచించవలసింది చాలా వుంది కారణం ఇక్కడ చేసే పనులలో చాలా రకాలు వున్నాయి. ఎందుచేతనంటే వాటిలో కొన్ని చేతులతో చేసేవి వున్నాయి. కొన్ని నోటితో చేసేవి వున్నాయి. కొన్ని మనస్సుతో చేసేవి వున్నాయి. కానీ అన్నిటిని భక్తి అంటారు. దానికి ముఖ్య కారణం ఆ పనులు చేసేటపుడు వారి దృష్టి భగవంతుని మీద వుండడమే! దీనిని బట్టి చేసే పని ప్రధానం కాదు. పని ఏదైనా కావచ్చు. కానీ దృష్టి మొత్తం భగవంతుని మీద వుండాలి. అలా లేకపోతే భక్తి అని అనం. చూడండి వంట చేస్తుంటే భక్తి అనం. టి.వి. చూస్తే భక్తి అనం. పేపర్ చదివితే భక్తి అనం. కబుర్లు చెపుతూంటే భక్తి అనం. మనస్సు ఉపయోగించి ఆలోచిస్తూంటే భక్తి అనం. కారణం ఆ పనులు చేసేటపుడు మన దృష్టి భగవంతుని మీద లేకపోవడమే!

ఏ పద్ధతిలో ఆరాధించినా, ఏమి చేసినా భగవంతుని మీదే దృష్టి ఉంచుతాం. అందుచేత "ఏ పనిచేసినప్పుడు భగవంతుని మీద దృష్టి వుంటుందో ఆ పనిని భక్తి అంటాం". మిగిలిన పనులను భక్తి అనం. అందుచేత భక్తికి సరైన నిర్వచనం "భగవంతుని మీద దృష్టి వుంచడం".

అలా భగవంతుని మీద రకరకాలుగా భక్తిని ప్రదర్శిస్తూ, కోరికలు తీర్చమని వేడుకుంటుంటాం. ఇంకా కష్టాలు తీర్చమని, రోగాలు పోగొట్టమని, దుఃఖం నివారించమని, సమస్యలు లేకుండా చెయ్యమని, వ్యాపారం లాభించేలా చేయమని, ఉద్యోగం కావాలని, పెళ్ళి కావాలని, ఆస్తులు సంపాదించాలని, పదవులు కావాలని, ఎన్నికలలో విజయం సాధించాలని, చేసే పనులలో ఆటంకాలు రాకూడదని, అందరికంటే ఉన్నతంగా జీవించాలని, ఇలా అనేక రకాల కోరికలతో భగవంతుని ప్రార్థిస్తూ,

పూజిస్తూ, భజనలు చేస్తూ భగవంతుని మీద దృష్టి వుంచి భక్తి ప్రదర్శిస్తున్నాం.

ఇంకా భగవంతుని కరుణ పొందాలని, ఆయన మెప్పు పొందాలని ఆయన ఫోటో దగ్గర, గుళ్ళో ఆయన విగ్రహం ఎదురుగా ఎన్నో రకాల అంగ ప్రదర్శనలు, అంటే లెంపలు వేసుకోవటం, గుంజీలు తీయటం, సాష్టాంగ ప్రణామాలు చేయడం, పొర్లు దండాలు పెట్టడం, ప్రదక్షిణలు చేయడం, ఇంకా రకరకాలుగా శరీరాన్ని హింసించుకునే చర్యల ద్వారా భగవంతుని ప్రసన్నుడిని చేసుకోవాలని ప్రయత్నిస్తూ, భగవంతుని మీద భక్తిని ప్రదర్శిస్తున్నామని భావిస్తాం.

ఆలోచిస్తే భగవంతుని మీద ప్రదర్శించే భక్తి అంతా కోరికలు తీరాలని, కష్టాలు పోవాలని, అంతే కాదు జీవితంలో అనేక భౌతిక లాభాలు కలగాలని ఆశిస్తూ చూపించే భక్తిగానే కనబడుతుంది. అంటే మన భక్తికి కారణం కోరికలే. కోరికల కోసమే భగవంతుని కొలుస్తున్నాం. అంటే భగవంతుని మీద దృష్టి ఉంచటానికి కారణం కోరికలే. ఒక రకంగా చూస్తే బాహ్యంగా ప్రదర్శించే చర్యలు భగవంతుడి మీద, దృష్టి కోరికల మీద.

ఆలోచిస్తే భగవంతుని మీద దృష్టి వుంచితే భక్తి అవుతుంది కానీ, కోరికల మీద వున్న దృష్టి భక్తి ఎలా అవుతుంది? ఇక్కడ భగవంతుని మీద భక్తి ప్రదర్శిస్తున్నట్టు కనబడుతుంది కాని కారణం కోరికలే! అందుచేత కోరికలతో చూపించే భక్తి భక్తే కాదు. అది భక్తే కానపుడు వారు భక్తులు ఎలా అవుతారు? దాని వల్ల ఫలితం ఎలా వస్తుంది? అందుకే కోరికలతో ఎన్ని సంవత్సరాలు పూజలు, భజనలు, ప్రార్థనలు చేసినా ఫలితం కనిపించట్లేదు.

దీనిని బట్టి "ప్రతిఫలం ఆశించకుండా భగవంతుని మీద దృష్టి వుంచడమే నిజమైన భక్తి" అని తెలుస్తుంది.

అందుచేత కోరికలు లేకుండా భగవంతుని మీద దృష్టి వుంచడమే నిజమైన భక్తి. వారే నిజమైన భక్తులు. మరి భగవంతుని మీద దృష్టి వుంచాలంటే ఎలా? భగవంతుడు నిరాకారుడు కదా? రూపం లేదు కదా? రూపం లేని వానిపై దృష్టి ఎలా వుంచగలం? కానీ ప్రస్తుతం అంతా నామ రూపాల మీదే దృష్టి వుంచుతున్నారు. కారణం రూపం లేని వానిపై దృష్టి వుంచడం సాధ్యం కాదని వారి ఉద్దేశ్యం. కాబట్టి బ్రహ్మర్షి పత్రిగారు ఆ మార్గాన్ని మనకు బోధించారు.

ఎందుచేతనంటే భగవంతుడంటే ఎవరో కాదు. అందరిలో వున్న ఆత్మే భగవంతుడు. ఇది భగవద్గీతలో స్పష్టంగా చెప్పడం జరిగింది.

శ్లో॥ అహ మాత్మా గుడాకేశ సర్వభూతాశయ స్థితః

అహమాదిశ్చ మధ్యం చ భూతానా మన్త ఏవచ॥ (భ.గీ.10-20)

తా:- ఓ అర్జునా సర్వ భూతములలో వున్న ఆత్మను నేనే! అందుచేత ఆత్మ మీద దృష్టి వుంచడమే భక్తి అవుతుంది. మరి అటువంటి ఆత్మ మీద దృష్టి వుంచాలంటే? మార్గం వుందా? వుందా? అంటే వుంది. అదే శ్వాస మీద ధ్యాస ధ్యానం. ఆత్మ అంటే ఎవరో కాదు మన స్వరూపమే! అందుచేత ఎవరైతే ఆత్మ మీద, అంటే తమ స్వరూపం మీద దృష్టి వుంచుతారో! వారిదే భక్తి. అంటే ఎవరైతే తమ స్వస్వరూపంతో అను సంధానమై వుంటారో వారిదే నిజమైన భక్తి.

అందుకే భక్తి అంటే "స్వస్వరూపాను సంధానం భక్తి రిత్య భిధీయతే' అని ఉపనిషత్తులలో చెప్పబడింది. అందుచేత ధ్యానంలో, ఆత్మతో అనుసంధానమై ఉండడమే నిజమైన భక్తి అవుతుంది. కారణం ధ్యానం ద్వారానే ఆత్మ మీద అంటే సత్యమైన భగవంతుని మీద దృష్టి ఉంచగలం. అందుచేత "ధ్యానమే భక్తి" అవుతుంది. కాబట్టి ధ్యానం చేసే వారే భక్తులు.

ధ్యాన సూక్తి :

పంపు క్రింద ఖాళీ బిందె పెడితేనే నిండుతుంది.
అలాగే ఖాళీ మనస్సు వుంటేనే ప్రాణశక్తి లభిస్తుంది.

"చూడవలసింది!"

1. చూడవలసింది శారీరక అందం కాదు - మాటల అందం, ఆలోచనల అందం, పనుల అందం, గుణాల అందం, అలవాట్ల అందం.
2. చూడవలసింది బాహ్య సౌందర్యం కాదు - అంతర్ సౌందర్యం.
3. చూడవలసింది భోగ విషయాలు కాదు - దైవ విషయాలు.
4. చూడవలసింది భుక్తే కాదు - ముక్తి కూడా.
5. చూడవలసింది మన ఇల్లు బాగుండటం కాదు - మన మనసు బాగుండటం.
6. చూడవలసింది ధన వృద్ధి కాదు - జ్ఞాన వృద్ధి.
7. చూడవలసింది వస్తు సముపార్జన కాదు - జ్ఞాన సముపార్జన.
8. చూడవలసింది సంపదలు కాదు - జ్ఞాన సంపద.
9. చూడవలసింది రూపం కాదు - గుణం.
10. చూడవలసింది దేహాభిమానం కాదు - ఆత్మాభిమానం.
11. చూడవలసింది దేహ చింతన కాదు - దేహి చింతన.
12. చూడవలసింది దేహాన్ని కాదు - ఆత్మను.
13. చూడవలసింది శారీరక సుఖాన్ని కాదు - ఆత్మానందాన్ని.
14. చూడవలసింది భౌతికం కాదు - ఆధ్యాత్మికం.
15. చూడవలసింది బాహ్య ప్రియం కాదు - భావ ప్రియం.
16. చూడవలసింది సుఖకరమైనవి కాదు - శ్రేయస్కరమైనవి.
17. చూడవలసింది వయస్సులో వృద్ధులను కాదు - జ్ఞానంలో వృద్ధులను.
18. చూడవలసింది సంసార సుఖం కాదు - శాశ్వత సుఖం.
19. చూడవలసింది చచ్చిపుట్టే జీవితం కాదు - చావు పుట్టుకలు లేని జీవితం.
20. చూడవలసింది శారీరక శుద్ధి కాదు - మాటల శుద్ధి, భావ శుద్ధి.
21. చూడవలసింది ఏమి చేస్తున్నామో కాదు - ఎలా చేస్తున్నామో.
22. చూడవలసింది ఏమి మాట్లాడుతున్నామో కాదు - ఎలా మాట్లాడుతున్నామో.
23. చూడవలసింది ఇతరుల మెప్పు కాదు - భగవంతుని మెప్పు.
24. చూడవలసింది ఇతరులలో దోషాలు కదు - మనలో దోషాలు.
25. చూడవలసింది మానసిక తృప్తిని కాదు - బ్రహ్మానందాన్ని.

26.చూడవలసింది తాను తరించటమే కాదు - అందరూ తరించాలని.
27.చూడవలసింది తన సంసారం బాగుండాలని కాదు - అందరూ బాగుండాలని.
28.చూడవలసింది శత్రు నాశనం కాదు - అంతర్ శత్రు నాశనం.
29.చూడవలసింది శిష్యగణాన్ని కాదు - చెప్పే బోధలు.
30.చూడవలసింది పేరు ప్రఖ్యాతులు కాదు - వచ్చిన పని సాధించటం.
31.చూడవలసింది మహాత్మ్యాలు కాదు - వారు చెప్పే బోధలు ఆచరిస్తున్నామా అని.
32.చూడవలసింది బాగా మాట్లాడడం కాదు - చెప్పేది ఆచరించడం.
33.చూడవలసింది చదువును కాదు - సంస్కారాన్ని.
34.చూడవలసింది కామిగా కాదు - మోక్షగామిగా.
35.చూడవలసింది అధికారంలో ఉన్నత స్థితిని కాదు - జ్ఞానంలో ఉన్నత స్థితిని.
36.చూడవలసింది పాండిత్యం కాదు - ఆత్మ జ్ఞానం.
37.చూడవలసింది సౌఖ్యాన్ని కాదు - ధ్యాన సాధనని.
38.చూడవలసింది ఎంత పెద్ద సౌధం నిర్మించాడా అని కాదు - ఎంత పెద్ద జ్ఞానసౌధం నిర్మించాడా అని.
39.చూడవలసింది సంపదలు పెంచుకున్నాడా అని కాదు - జ్ఞాన సంపద పెంచుకున్నాడా అని.
40.చూడవలసింది లేని దాన్ని కాదు - సత్యాన్ని.
41.చూడవలసింది శరీరాన్ని కాదు - నీ నిజ రూపాన్ని.
42.చూడవలసింది తాత్కాలికం కాదు - శాశ్వతం.
43.చూడవలసింది నశించిపోయేదాన్ని కాదు - నశింపు లేని దాన్ని.
44.చూడవలసింది కళ్లకు కనబడేదాన్ని కాదు - కనబడనిదాన్ని.
45.చూడవలసింది తాత్కాలిక సుఖాన్ని కాదు - శాశ్వత శాంతిని.
46.చూడవలసింది ప్రాపంచిక విషయాలు కాదు - ఆధ్యాత్మిక విషయాలు.
47.చూడవలసింది అతని వద్ద ఏమి వుంది అని కాదు. అతను ఏ స్థితిలో ఉన్నాడు అని.
48.చూడవలసింది అజ్ఞానమనే చీకటిని కాదు - జ్ఞానమనే వెలుగును.
49. చూడవలసింది ఉండని దాన్ని కాదు, ఉండేదాన్ని.
50. చూడవలసింది 'మేను'ను కాదు - మేనులోని 'నేను'ను.

"కలియుగాంత లక్షణాలు !"

డాక్టర్ ఎ.వేదవ్యాస (ఐ.ఎ.ఎస్., పిహెచ్‌డి) గారు తమ 1999-కలియుగాంతం -II పుస్తకంలో కలియుగాంత లక్షణాలు ఈ క్రింది విధంగా వుంటాయని వివరించారు. దానికి ఎన్నో ఆధారాలు కూడా చూపించారు.

పాండవులు వనవాసంలో ఉండగా, మార్కండేయ మహాముని, ధర్మరాజుకు కలియుగాంత లక్షణాలను, ఆ సమయంలో కల్కి భగవానుడు అవతరించడం గూర్చి ఈ విధంగా తెలియ చేశారు.

ఓ ధర్మరాజా! కలియుగం అధర్మాలతో నిండి వుంటుంది. ప్రజలు స్వార్థం చేత అనేక పాపాలు, చెడు కర్మలు చేస్తారు. వాటి ఫలితంగా ప్రపంచంలో అనేక భూకంపాలు, తుఫానులు, ఉప్పెనలతో, కరువు కాటకాలతో, ఒక్కోసారి త్రాగడానికి నీళ్ళు కూడా దొరకక అనేక రకాలుగా బాధలు పడతారు. స్వబుద్ధికి తోచినట్టు చేస్తారు. ఫలితంగా కలిగే నష్టాలకు భగవంతుని నిందిస్తారు.

నిజమైన బ్రహ్మాజ్ఞానం అంటే ఏమిటో మచ్చుకు కూడా కనిపించదు. ఆ పాపపు కాలంలో, దొంగ సాధువులు పైకి మాత్రం కాషాయాలు ధరించి యోగుల వలె, జ్ఞానుల వలె నటిస్తారు. దగ్గరకు చేరిన ప్రజలను మాయ మాటలతో, పొగడ్తలతో ఆకర్షించి వారి డబ్బును, ఇతర సంపదలను అనుభవిస్తారు. తిరిగి వారికి మాత్రం ఎట్టి జ్ఞానం ఉపదేశించరు! ఆశ్రమాలలో మంచాలు, పక్కలు వంటి సుఖాలతో పాటు రుచులైన వంటకాలు భుజిస్తారు. సంసారుల ఇళ్ళ వలే ఆశ్రమాలు తయారవుతాయి. స్త్రీ వాంఛ, రుచుల వాంఛ జయించలేని పాపాత్ములు కాషాయాలు ధరించి, గెడ్డాలు పెంచుకుని, సాధువులమంటూ, యోగం పేరిట ప్రజలను మోసగిస్తారు! అంతే కాదు భగవంతుని ఎలా పూజించాలో ఉపదేశించకపోగా తామే భగవంతులమని, తమనే పూజించమని నూరిపోస్తారు! ధర్మ ప్రచారానికి బదులు సొంత ప్రచారమే అన్ని చోట్లా ప్రబలుతుంది.

ఆలయాలు పేద ప్రజలకు భక్తి జ్ఞానాలు ప్రచారం చేసే దివ్యస్థలాలుగా ఉండవలసింది పోయి, ప్రజల నుండి డబ్బు సేకరించడం, మతం పేరిట వ్యాపారం చెయ్యడమే ముఖ్య సాధనంగా పెట్టుకునే దుకాణాల వంటివిగా తయారవుతాయి.

ప్రజలు కూడా నిజమైన భక్తి, జ్ఞానం కల యోగి పుంగవులను గుర్తించరు! వేషధారులనే ఎక్కువ సంఖ్యలో ఆదరిస్తారు. ఎందుకంటే ప్రజలు స్వార్థ పూరితులై తమ స్వార్థం నిమిత్తమే గురువును ఆశ్రయిస్తారు. కానీ నిజంగా జ్ఞానం కోసం కాదు. అలాంటి "మోసకారులైన శిష్యులకు దొంగ సాధువులే తగిన గురువులుగా లభిస్తారు".

ప్రభుత్వాలు, పరిపాలకులు, ప్రజలను రక్షించ వలసింది పోయి, ప్రజలను భక్షించే చోరులుగా, దొంగలుగా ప్రవర్తిస్తారు. అనేక రూపాలలో ప్రజల నుంచి పన్నుల రూపంలో డబ్బు కాజేయడమే తప్ప, ప్రజల శ్రేయస్సు కోరాలన్న జ్ఞానమే ఉండదు.

దారుణమైన కలియుగాంత సమయంలో అధర్మాలతో, అన్యాయాలతో, హింసలతో అట్టుడికి పోయే ప్రపంచాన్ని, మంచివారిని, నిజాయితీ పరులను, నీతి వంతులైన వారిని రక్షించే నాథుడే లభించడు. మాంస భక్షణ, మద్యపానం ప్రతీ చోట పెరిగి పోతాయి. ప్రజలలో జాలి, దయ నశించడం వల్ల క్రూరులై, వారిలో హింసలు పెచ్చు పెరిగిపోతాయి.

ఓ మహారాజా! ఎప్పుడైతే ప్రజలు త్రాగుబోతులు, మాంసాహారులయి, పరమ క్రూరులుగా అంతటా వ్యాపిస్తారో, సరిగ్గా అప్పుడే కలియుగం అంతమవుతుందని తెలుసుకో!

చదువులను విక్రయిస్తారు, పరబ్రహ్మ రూపమైన అన్నాన్ని కూడా విక్రయిస్తారు. వీటితో పాటు కలియుగాంతంలో దుర్మార్గులైన ప్రజలు స్త్రీని కూడా విక్రయిస్తారు. తినే ఆహారం, ధాన్యం, పాలు మొదలైన సర్వ వస్తువులను కల్తీలు కలిపి దొంగ తూనికలతో దొంగ కొలతలతో ప్రజలను మోసం చెయ్యటమే పనిగా పెట్టుకున్న వారు వ్యాపారస్తులవుతారు. నౌకర్లు, పాలేర్లు, కార్మికులు కష్టించి పనిచేయవలసింది పోయి తమ యజమానులను మోసగించి డబ్బు అపహరిస్తూ ఉంటారు. బ్రాహ్మణులు తపస్సు, సత్యం మరచిపోయి మంత్రాలను, పూజలను అమ్ముకునే వ్యాపారులుగా జీవిస్తారు.

దేవుడు లేడంటూ హేతువాదులు చేసే మోసపు వాదం వల్ల ప్రజలు మోసగింపబడినవారై జపధ్యానాలు మానివేస్తారు. యజ్ఞ యాగాది కర్మలు నిర్వర్తించే వారు లేకుండా రోజురోజుకీ ధర్మము, వేదము, భగవంతుడిపై భక్తి, సత్యము ఆశ్చర్యకరంగా భూమి మీద అణిగిపోతాయి. అధర్మమే భూమి మీద సర్వత్రా నడుస్తుంది. ధర్మాన్ని ఎవరూ నిలబెట్టరు.

దాంపత్యంలో కూడా ధర్మం వదిలి వేస్తారు. భార్యలు పాతివ్రత్యాన్ని

పాటించరు. భర్తలను, డబ్బు కోసం, సుఖాల కోసం పీడిస్తారు. భర్తలు భార్యల అదుపు ఆజ్ఞలలో ఉండి, తల్లి తండ్రులను అవమానిస్తారు.

విద్యార్థులు గురువులను గౌరవించరు. అధ్యాపకులు విద్యను బోధించరు. వ్యర్థంగా అధర్మాన్ని ప్రోత్సహించి పిల్లలకు దుర్బోధలు చేస్తుంటారు. తల్లితండ్రులు పిల్లల తీరును, ధర్మాన్నే ఊహించరు. పిల్లలు తల్లిదండ్రులను గౌరవించరు. ప్రజలు ఒకరినొకరు మోసగించుకుంటూ, ఒకరినొకరు హింసించుకుంటూ ఒకరినొకరు ద్వేషిస్తూ వ్యర్థంగా జీవితాన్ని పాడు చేసుకుంటారు.

ఓ రాజా! ఈ విధంగా కలియుగం సకల పాపాలతో, భయంకరమైన బాధలతో నిండి ఉంటుంది. సర్వత్రా దైవ చింతన అడుగంటి, స్వార్థ చింతనే ఆకాశాన్నంటుతుంది. తల్లిదండ్రులు కూడా పిల్లలు ఎవరైనా జపధ్యానములు, దైవచింతనా అలవర్చుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తే వాళ్ళని చెడగొట్టి స్వార్థ చింతనకే పురిగొల్పుతారు. మాంస భక్షణకు ప్రోత్సహిస్తారు. అలాగే భార్యలు భర్తలను, భర్తలు భార్యలను జప ధ్యానములు చేసే వారిని తమ అధికారం చూపి అడ్డగిస్తారు.

ఈ విధంగా మార్కండేయ మహర్షి కలియుగాంత లక్షణాలు వివరిస్తూ ఆ సమయంలో భగవంతుడు కల్కి రూపంలో అవతరిస్తాడని, బ్రాహ్మణ కుటుంబంలో జన్మించి, మహాబుద్ధి, పరాక్రమము కలిగి ఉంటాడని. ఆయన ధర్మ రూపుడై యజ్ఞ యాగాది క్రతువులు చేయటం వల్ల భూమి పవిత్రమవుతుందని. అంతే కాకుండా కల్కి భగవానుడు ఈ భూమండలం యావత్తు అశ్వం మీద పర్యటించి తన శక్తివంతమైన ఖడ్గంతో దుష్టులైన కోట్ల మంది దుర్మార్గులను సంహరిస్తాడని, ఆ విధంగా దుర్మార్గులను నశింప చేయగా భూమి నిర్మలమై, నిష్కంటకమై శోభిల్లుతుందని, మానవ జాతికి సత్యం, ధర్మం బోధించే పవిత్రమైన సత్యయుగం ప్రారంభమవుతుందని, ప్రజలు ధర్మాచరణ పట్ల ఆశక్తి చూపుతారని, అప్పుడు సూర్యాది సప్తగ్రహాలు ఏక రాశిలో ప్రవేశించి ఒకచోట చేరగా 'కృతయుగం' ఆరంభమవుతుందని ధర్మరాజుకు మార్కండేయ మహర్షి వివరించారు.

ఈ విధంగా డాక్టర్ ఎ.వేదవ్యాస (ఐ.ఎ.ఎస్.) గారు వారి పుస్తకంలో కలియుగాంత లక్షణాలు, భగవంతుని అవతరణ, సత్యయుగ స్థాపన గురించి విపులంగా వ్రాసారు.

కొంచెం ఆలోచిస్తే కలియుగాంత లక్షణాలన్నీ ప్రస్తుతం

భూమిమీద కనిపిస్తున్నాయి. అంతే కాకుండా బ్రాహ్మణ కుటుంబంలో జన్మించిన సుభాష్ పత్రి గారు పిరమిడ్ అనే అశ్వాన్ని ఎక్కి, ప్రపంచం అంతా పర్యటిస్తూ, అనేక ధ్యాన యజ్ఞాలు చేస్తూ "శ్వాస మీద ధ్యాస అనే శక్తివంతమైన ఖడ్గంతో " మానవులలోని దుర్మార్గాన్ని, దుష్టగుణాల్ని, స్వార్థాన్ని, హింసను సంహరిస్తూ వారంతా సత్యాన్ని తెలుసుకునేలాగ, ధర్మాన్ని ఆచరించేలాగున చేస్తున్నారు. ప్రతీ ఒక్కరి చేత మరచిపోయిన ధ్యానాన్ని తిరిగి చేయిస్తున్నారు. స్వార్థంతో అన్నీ ఆశించే వారిని నిస్వార్థులుగా చేసి ఇతరులకు, లోకానికి సేవ చేసే వారిగా తయారు చేస్తున్నారు.

అలా ప్రళయాలతో, జనక్షయంతో జరగవలసిన కలియుగ మార్పును వీలైనంత జనక్షయం లేకుండా పూర్తి చేయడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. ఆయన ఆశయాన్ని గ్రహించి అంతా ధ్యానం చెయ్యాలి. యుగ మార్పులో జరిగే జన నష్టాన్ని వీలైనంత వరకు తగ్గించాలని తపించే ఆయన ఆశయాన్ని అర్థం చేసుకోవాలి. ధ్యానాన్ని చెయ్యాలి. ధ్యానం అందరికీ చెప్పాలి.

ధ్యాన సూక్తి :

హంస అంటే శ్వాస, హంస ఎలా నీళ్లను తొలగించి పాలను ఇస్తుందో, అలాగే శ్వాస (ధ్యానం) అజ్ఞానాన్ని తొలగించి జ్ఞానాన్ని ఇస్తుంది.

ధ్యానం విశిష్టత



ఉత్తర గీతలో శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు ఈ క్రింది విధంగా తెలియచేశారు.

శ్లో॥ పూజాకోటి సమంస్తోత్రం! స్తోత్ర కోటి సమో జపం!
జపకోటి సమం ధ్యానం! ధ్యాన కోటి సమో లయః (ఉ॥ గీత 4-52)

పూజ	స్తోత్రం	నామ జపం (మంత్ర జపం)	ధ్యానం
1. దేహంతో చేసే సాధన	1. నోటితో చేసే సాధన	1. మనస్సుతో చేసే సాధన	1. మనస్సు లేకుండా చేసే సాధన
2. మామిడి పండు గురించి వినడం	2. మామిడి పండు చూడడం	2. మామిడి పండు తినడానికి సిద్ధం చేయడం	2. మామిడి పండు తిని దాని మాధుర్యాన్ని రుచి చూడడం.
3. భగవంతుడంటే ఏమిటో ఎక్కడున్నాడో తెలియని స్థితి	3. భగవంతుని గూర్చి ఇంకా అర్థం కాని స్థితి	3. భగవంతుని గూర్చి కొంత వరకు అర్థం చేసుకున్నా పూర్తిగా అర్థంకాని స్థితి	3. భగవంతుని పూర్తిగా అర్థం చేసుకున్న స్థితి
4. భగవంతుని అర్థించేది. యాచించేది.	4. భగవంతుని పొగడ్తలతో వశం చేసుకోవచ్చని భావించేది.	4. భగవంతుని దర్శించాలని ఆరాటపడి చేసే విఫల ప్రయత్నం.	4. భగవంతుని స్థితి అర్థం చేసుకుని స్వయంసాధన ద్వారా భగవదనుభూతి పొందేది.

పూజ	స్తోత్రం	నామ జపం (మంత్ర జపం)	ధ్యానం
5. కష్టపడని వాడు.	5. కష్టపడేవాడు	5. చెమటోడ్చేవాడు	5. సాధించడానికి రక్తం చిందించేవాడు
6. ఎన్ని వందల జన్మలెత్తినా, భగవంతుని తెలుసుకోలేడు.	6. ఎన్ని జన్మలు ఎత్తినా ప్రయత్నం విఫలమవుతుంది.	6. ఎన్నో జన్మలు ప్రయత్నించిన తర్వాత ఇది మార్గం కాదని తెలుసు కుంటాడు.	6. సరైన మార్గం కాబట్టి భగవత్ స్థితిని పొందుతాడు.
7. హింస చేస్తాడు.	7. హింస చేస్తాడు.	7. హింస చెయ్యడు.	7. సేవ చేస్తాడు.
8. కోరికల గురించి చేసేది.	8. అనుకున్నవి తొందరగా తీరాలని చేసేది.	8. దుఃఖ నివారణ కోసం చేసేది.	8. జీవిత లక్ష్యం కోసం చేసేది.
9. గుణాలు మారవు - మనస్సును తృప్తి పరిచేది.	9. గుణాలు మారవు - మనస్సును తృప్తి పరిచేది.	9. గుణాలు మారాయసు కుంటాడు. కానీ మారవు. మనస్సును తృప్తి పరిచేది.	9. గుణాలు పూర్తిగా మారతాయి. ఆత్మను తృప్తి పరిచేది.
10. జీవితంలో మార్పు ఉండ దు - దుఃఖ నివారణ కాదు.	10. మార్పు ఉండదు - దుఃఖ నివారణ కాదు.	10. కొద్దిగా మార్పు కనిపిస్తుంది. దుఃఖ నివారణ అయినట్టుగా ఉంటుంది.	10. పూర్తిగా మార్పు చెందుతాడు. శాశ్వతంగా దుఃఖ నివారణ అవుతుంది.
11. శారీరకం, రోగాలు పోవు.	11. శారీరకం రోగాలు పోవు.	11. మానసికం రోగాలు పోవు.	11. ఆధ్యాత్మికం, రోగాలు పూర్తిగా నయమవుతాయి.
12. ప్రాథమికం, సామాన్యులు చేసేది.	12. మాధ్యమికం, పండితులు చేసేది.	12. ఉత్తమం, వేదాంతులు చేసేది.	12.ఉత్తమోత్తమం, యోగులు చేసేది.

పూజ	స్తోత్రం	నామ జపం (మంత్ర జపం)	ధ్యానం
13. ఈర్ష్యా ద్వేషాలు ఉంటాయి.	13. ఈర్ష్యా ద్వేషాలు ఉంటాయి.	13. ఈర్ష్యా ద్వేషాలు తొలగించు కోవటానికి ప్రయత్నిస్తూ ఉంటాడు.	13. ఈర్ష్యా ద్వేషాలు వుండవు.
14. తానువేరు, భగవంతుడు వేరు అని ఖచ్చితంగా చెబుతాడు. తాను నమ్మినవాడే భగవంతుడంటాడు.	14. భగవంతుళ్లందరూ ఒకటే అంటాడు.	14. భగవంతుడు తనలోనే ఉన్నాడని అంటాడు.	14. తానే భగవంతుడని తెలుసుకుంటాడు.
15. కాలాన్ని, జీవితాన్ని, శక్తిని నష్టపోతాడు. ఫలితం శూన్యం	15. ఫలితం నామమాత్రం.	15. ఫలితం తాత్కాలికం	15. జీవితాన్ని కాలాన్ని, శక్తిని సద్వినియోగం చేసుకుంటాడు. ఫలితం శాశ్వతం.
16. లేనిదంతా ఉన్నదనుకుంటాడు. సత్యం తెలియని స్థితి	16. సత్యం తెలియని స్థితి.	16. లేనిది, ఉన్నది తెలుసుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తాడు.	16. లేనిది లేనట్టు, ఉన్నది ఉన్నట్టు తెలుసుకున్నవాడు. సత్యాన్ని తెలుసుకున్న స్థితి.
17. ప్రారంభ జన్మలు శైశవాత్మ అంటారు. స్వాధిష్ఠాన చక్రస్థాయిలో వున్నవాడు.	17. ఎదిగిన జన్మలు. బాలాత్మ అంటారు. మణిపూరక చక్రస్థాయిలో ఉన్నవాడు.	17. అనుభవం పొందిన జన్మలు ప్రౌఢాత్మ అంటారు. అనాహత చక్రస్థాయిలో ఉన్నవాడు.	17. చివరి జన్మలు. వృద్ధాత్మ నుండి పూర్ణాత్మస్థాయికి ఎదుగుతాడు. విశుద్ధ నుండి సహస్రానికి చేరుకుంటాడు.
18. కర్మలు పోవు. జన్మలు పెరుగుతాయి. బంధాన్ని కలుగ చేస్తుంది.	18. కర్మలు పోవు. జన్మలు పెరుగుతాయి. బంధాన్ని కలుగ చేస్తుంది.	18. కర్మలు పోవు. జన్మలు పెరుగుతాయి. బంధాన్ని కలుగ చేస్తుంది.	18. కర్మలు రహితమవుతాయి. బంధ విముక్తుడ్ని చేస్తుంది.

"2013 నాటికి ప్రపంచ స్థితి ఎలా వుంటుందంటే ?"

అది 2013 జనవరి నెల బ్రమ్మర్షి పత్రీజీ బెంగుళూరులోని మైత్రేయ బుద్ధా ధ్యాన విద్య విశ్వాలయంలో విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నారు. అప్పటికే ఆయన ధ్యాన జగత్ విజయవంతంగా పూర్తయిన సందర్భంగా పదకొండు రోజులు (21 నుండి 31 డిశంబరు 2012) విజయోత్సవాలు అత్యంత వైభవంగా కనీవినీ ఎరుగని రీతిలో ముగించుకుని వచ్చారు. ఆయన ముఖంలో నేను అనుకున్నదంతా సాధించాను అన్న తృప్తి ఆనందం కనిపిస్తున్నాయి.

బ్రమ్మర్షి పత్రీజీ ధ్యాన జగత్ దిగ్విజయంగా పూర్తి చేసుకుని వచ్చారని తెలిసి ప్రపంచం నలుమూలల నుంచి లక్షల సంఖ్యలో ధ్యానులు వచ్చి ఆయన దర్శనం చేసుకుని వెళ్తున్నారు. చాలా మంది అక్కడే ఉండిపోయారు కూడా. అప్పడు పత్రిగారికి ఒక ఆలోచన వచ్చింది. తాను నిర్మించిన ధ్యాన జగత్ ఎలా వుందో తెలుసుకోవాలనిపించింది. వెంటనే ఆయన భారతదేశంలోని వివిధ ప్రాంతాలకు చెందిన కొందరి అడ్రస్సులు తీసుకుని ఆ ప్రాంతాలకు కొంతమంది పిరమిడ్ మాష్టర్సును, ఏదో చెప్పి పంపించారు. ఆ మాష్టర్సు అంతా ఆ ప్రాంతాలకు వెళ్ళి తిరిగి వచ్చి, అంతా పత్రి గారికి ఆశ్చర్యం కలిగించేటట్లుగా ఒకే విధంగా చెప్పారు.

ఇంతకీ జరిగిందేమిటంటే పిరమిడ్ మాష్టర్లు అడ్రస్ తీసుకున్న వారందరి ఇళ్ళకు వెళ్ళి ఈ విధంగా చెప్పారట. అప్పడు వారికి ఆ కుటుంబం నుండి ఈ విధమైన సమాధానం వచ్చిందట. మొదట వీరు ఆ యింటికి వెళ్ళగానే ఎదురైన పనిమనిషితో మీ యజమాని కుమారుడు బెంగుళూరులో చనిపోయాడు, విషయం చెప్పటానికి వచ్చాను. అన్నప్పడు ఆ పని మనిషి పుట్టినవాడు ఎప్పటికైనా మరణించవలసిందే కదా ? అని మామూలూగా చెప్పిందట.

తరువాత ఈ మాస్టరు, ఆయన తండ్రి దగ్గరకు వెళ్ళి మీ కుమారుడు చనిపోయాడని చెప్పాడట. అప్పడు ఆయన ఎక్కడెక్కడి నుండో పక్షులన్నీ వచ్చి రాత్రి ఒక చెట్టుమీద విశ్రాంతి తీసుకుంటాయి. మరునాటి ఉదయం మరల తలో దిక్కుకు పోతాయి. మానవ జీవితం కూడా అలాంటిదే కదా? ఒక రాత్రి లాంటిదే ఈ మానవ జన్మ ఎక్కడెక్కడి నుండో వస్తారు. మరల ఎవరి దారిన వారు వెళ్ళిపోతారు అని మామూలూగా చెప్పాడట.

తరువాత ఈ పిరమిడ్ మాష్టరు ఆయన తల్లిని కలిసి ఈ విషయం చెప్పాడట. అప్పుడు ఆమె బాటసారులు అనేక ప్రాంతాల నుండి వచ్చి ఒక సత్రంలో కలిసి, వారి పనులు చూసుకుని మరల ఎవరి దారిన వారు వెళ్ళిపోతారు కదా! అలాగే జీవులు మోక్షానికి పోయే దారిలో ఇలా భూలోకమనే సత్రంలో కలుసుకుంటారు! మరల ఎవరి దారిన వారు వెళ్ళిపోతారు ఇందులో ఏముంది నాయనా! అని ఆమె కూడా మాములుగానే చెప్పిందట.

తరువాత ఈ మాష్టరు ఆయన భార్య దగ్గరకు వెళ్ళి ఈ విషయం చెప్పాడట. అప్పుడు ఆమె వేరువేరు అడవులలో చెట్టు కొమ్మలు నదీ ప్రవాహంలో కలిసి, మరల వేరై చివరకు సముద్రంలో కలుస్తాయి. మానవ జీవితమంటే అంతే కదా! అని చెప్పిందట.

ఇది విన్న ఆ మాష్టర్సు వారంతా ధ్యానం చెయ్యుటం వలన జ్ఞానులైనారు! అందుచేత వారంతా జీవిత సత్యాన్ని తెలుసుకున్నారు అని భావించి తిరిగి బెంగుళూరు వచ్చి వారి అబ్బాయితో మీ కుటుంబమంతా ఏక్సిడెంటులో చనిపోయారట అని చెప్పాడు. అప్పుడు అతను రాత్రి కలలో చూసినవన్నీ నిజమని నమ్మి వాటి కోసం పరితపించటం అజ్ఞానం కాదా! ఈ భార్యాబిడ్డలు, కుటుంబం, సంపదలు, ఐశ్వర్యం అన్నీ కలల వంటివే కదా? వాటి కోసం పరితపించటం కలలో చూసిన వాటి కోసం పరితపించటం లాంటిదే అవుతుంది! అని చెప్పే సరికి ఆ మాష్టరు ఆశ్చర్యచకితుడై పత్రి గారి "ధ్యానం" లోకంలోని వారిని ఎంత జ్ఞాన వంతులుగా చేసిందో చూసి ఆనందభరితుడై ఇదే విషయాన్ని పత్రిగారికి తెలియ చేశాడు.

అది విన్న పత్రి గారు తన జీవిత లక్ష్యం నెరవేరిందని, అనుకున్న ప్రకారం ధ్యాన జగత్ సాధించగలిగామని అక్కడ వున్నవారందరి చేత చప్పట్లు కొట్టించారు.

ధ్యాన సూక్తి :

సర్వాంగ సుందరుడు కాదు,
ధ్యానం చేసే వాడే సుందరుడు.

"ఇతరులు కాదు - ముందు మనం బాగుపడాలి"

ఏ గురువులైనా, వేదాంతులైనా కొన్ని విషయాలు బోధించి నపుడు ఇంచుమించు అందరు అనే మాట ఇదే. ఆ మహానుభావుడు చెప్పినట్టు ఎవరు నడుచుకుంటారు? అలా చేస్తే లోకం ఇలా వుంటుందా? ఎప్పడో బాగుపడి వుండేది? వినడమే కానీ ఎవరూ ఆచరించడం లేదు. ఎన్ని చెప్పినా ఏం ప్రయోజనం? అని నిట్టూరుస్తూంటారు. ఇతరుల గురించి ఆవేదన చెందుతుంటారు.

అంతే కాకుండా ఇంకా ఇలా అంటూంటారు. వినే వారే కానీ ఆచరించే వారు ఎవరున్నారు? ఆ మహాత్ములు చెప్పినట్లు అంతా ఆచరిస్తే ప్రపంచం ఎప్పడో బాగుపడి ఉండేది. మీరు ఇన్ని చెపుతున్నారు, ఎవరు అర్థం చేసుకుంటారు చెప్పండి అని అంటూంటారు.

అలాగే జీవ హింస చెయ్యద్దు మాంసభక్షణ మానండి. పాపం చెయ్యకండి అని ఎవరైనా చెప్తే మీరు ఇలా అంటారు. ఎన్ని చెప్పినా ఈ లోకాన్ని ఎవరు మార్చగలరు చెప్పండి. ఎన్నో వందల సంవత్సరాల నుండి ఇది ఆచారంగా వస్తుంది. అంతే కాదు వాటి మీదే ఆధారపడి ఎంతో మంది జీవిస్తున్నారు. ఆ వృత్తి లేకపోతే వారి జీవితం ఎలా చెప్పండి? మనం వద్దంటే మానేస్తారా? అని అంటారు.

ఇంకా ఏమైనా మంచి విషయాలు, ఆచరణాత్మకమైన విషయాలు చెప్తే, ఇవన్నీ ఎవరు ఆలోచిస్తున్నారు చెప్పండి? ఎవరు ఆచరిస్తున్నారు చెప్పండి? నిజంగా అందరూ ఇవన్నీ ఆచరిస్తే అంతకన్నా ఇంకేం కావాలి చెప్పండి? అని అనడం చూస్తున్నాం.

ఇంతకీ చెప్పేదేమిటంటే పెద్ద వారు ఎవరు వచ్చినా, గురువులు వచ్చినా, వారు కొన్ని మంచి విషయాలు బోధించటానికే వస్తారు. అది వినటానికి వెళ్లే వారు కూడా, వారి నుంచి మంచి విషయలు తెలుసు కోవటానికే వెళతారు. కానీ విన్న వారు ఆ పెద్దలు చెప్పేది లోకం గురించే చెపుతున్నట్టుగా భావిస్తారు. అంతే కానీ వారు చెప్పేది తమ కోసమేనని అనుకోరు. తాను వెళ్లింది తాను మారడం కోసమేనని ఆలోచించరు.

అలా తాను నేర్చుకుని తన లోపాలు సవరించుకుని, తాను మంచిమార్గంలో పయనించడానికి, తన జీవితంలో మంచి ఫలితాలు పొందటానికే తాను అక్కడకు వెళ్లానని భావించరు. తన జీవితంలో మంచి మార్పు కోసమే తాను వారు చెప్పిన విషయాలు విన్నానని భావించరు. వారు చెప్పే మంచి అంతా తాను ఆచరిస్తున్నానా? లేదా? అని ఆలోచించరు.

మరి వారు చెప్పేవన్నీ మంచివైనపుడు లోకమంతా ఆచరించాలని భావిస్తున్నప్పుడు అవి తాను ఆచరిస్తున్నానా? లేదా? అని ఎందుకు ఆలోచించరు? ఎంతసేపూ వారు చెప్పేదంతా లోకం కోసమే కానీ, తన కోసం కాదన్నట్లుగా ఎందుకు ప్రవర్తిస్తారు? లోకం పాడైపోతుందని, లోకం మీద జాలి చూపిస్తారు. కానీ తాను పాడైపోతున్నానని తన మీద జాలి ఎందుకు చూపించుకోలేరు? ఎంతసేపూ లోకం మారాలని భావిస్తారు, లోకం బాగుపడాలని అంటారు కానీ తాను బాగుపడటానికి ప్రయత్నించరు. తాను మారడానికి ప్రయత్నించరు.

అలా ఎవరికి వారు ఎంతసేపూ లోకమార్పు, ఇతరుల మార్పు గురించి ఆలోచిస్తూ తమ మార్పు కోసం ప్రయత్నించకపోవటం వల్ల లోకం ఇంకా ఇంకా ఇలా దిగజారిపోతుందని గ్రహించలేకపోతున్నాం. అందుచేత లోకం మారలనుకునే ముందు, మనం మారాలని తెలుసుకోవాలి. "ఎవరికి వారు మారితేనే లోకం మారుతుంది". ఎందుచేతనంటే మనం కూడా లోకంలో ఒకరే కనుక. అందుచేత ముందు మనం మన గురించే ఆలోచించాలి, ఇతరుల గురించి ఆవేదన చెందనవసరం లేదు. మన గురించే ఆవేదన చెందాలి. ముందు మనం బాగుపడాలి.

అందుచేత పెద్దలు చెప్పేది మన గురించేనని అర్థం చేసుకోవాలి. ఇతరుల గురించి మనం ఆలోచించవలసిన పని లేదు. మన గురించి ఆలోచించితే చాలు. మనం బాగుపడితే లోకం బాగుపడినట్టే. అసలు మన గురించి, మన జీవితం గురించి తెలుసుకోవలసినవే చాలా ఉన్నాయి. అంతేకాదు మన గురించి మనకు తెలిసింది చాలా స్వల్పం. అందుచేత మనల్ని మనం అర్థం చేసుకోవాలి..

మనం బాగుపడాలంటే ఒక్కటే మార్గం అదే "శ్వాసమీద ధ్యాస ధ్యానం చెయ్యడం". ధ్యానం చేస్తేనే మనం బాగుపడతాం. అలా ఎవరికి వారు బాగుపడితే లోకమే బాగుపడుతుంది.

ధ్యాన సూక్తి :

బిడ్డ అడగకపోయినా తల్లి ఇచ్చినట్లు,
ధ్యానం అడగకపోయినా ఫలితాలు ఇస్తుంది.

"మానవులంతా ఒక్కటే - వారి మానసిక స్థితులే వేరు"

శారీరకంగా చూస్తే మానవులంతా ఒకేలా వుంటారు. ఒకరు ఎలా ఉన్నారో అందరూ అలాగే ఉంటారు. అంటే చేతులు, కాళ్ళు, ఇంద్రియాలు మనస్సు, బుద్ధి అన్ని అందరికీ ఉన్నాయి. కాని ప్రవర్తనలో, ఆలోచనలలో, పనులలో, గుణాలలో, అలవాట్లలో ఎంతో వ్యత్యాసం ఉంది.

వారి ప్రవర్తన వారి మనస్సు యొక్క గుణాలను బట్టి వుంటుంది. అంటే మానవులలోని భిన్నమైన ప్రవర్తనకు మూలకారణం వారి మనస్సే. అంటే మనస్సు సరిగా ఉంటే అన్ని సరిగ్గా ఉంటాయి. లేకపోతే జీవితమంతా అస్తవ్యస్తంగా ఉంటుంది.

వారి మానసిక స్థితిని బట్టే వారిని పిలుస్తుంటాం. వారికి తల్లిదండ్రులు పెట్టిన పేర్లు ఉన్నా వారి గుణాలను బట్టి కూడా వారిని పిలుస్తుంటాం. కొంతమందికి మనస్సు ఎదగదు. వారికి ఎంత వయస్సు వచ్చినా చిన్న పిల్లవాడిలా ప్రవర్తిస్తూంటారు. చెప్పింది అర్థం చేసుకోలేరు. ఇటువంటి వారిని మానసిక వికలాంగులు అంటాం.

ఇంకా కొంతమంది జీవితంలో భరించలేని కష్టాల వల్ల మనస్సు గాయమై విచిత్రంగా ప్రవర్తిస్తూంటారు. వీరిని మానసిక రోగులు, లేక మనస్సు స్థిమితం లేని వాళ్ళు అంటాం. పిచ్చివాళ్ళు అని కూడా అంటాం. ఇది కూడా మనస్సు యొక్క స్థితే.

ఇంకా కొంతమంది ఇతరులను మానసికంగా, శారీరకంగా హింసిస్తూ వారు బాధపడుతుంటే తాము ఆనందిస్తూ రాక్షసుడిలా ప్రవర్తిస్తుంటారు. వీరిని శాడిస్టు అంటాం. పైశాచిక మనస్తత్వం గల వారు అంటాం.

కొంతమంది మనస్సు పూర్తిగా స్వార్థపూరితంగా వుంటుంది. వారు తమ స్వలాభం కోసం, ఆనందం కోసం ఇతరులను అన్ని రకాలుగా దోచుకుంటారు. మోసగిస్తారు. వీరిని స్వార్థపరులంటాం. లేక స్వార్థపూరితమైన మనస్కుడిగా పేర్కొంటాం.

కొంతమంది ఇతరులకు మేలు చేయరు, ఎవరికి చిల్లిగవ్వ కూడా ఇవ్వరు. ఇటువంటి మనస్తత్వం గల వారిని లోభి అంటాం. ఇంకా కొంతమంది ఎన్ని చెప్పినా అర్థం చేసుకోరు. చేయకూడని పనులు

చేస్తూంటారు. ఇలాంటి వారిని మూర్ఖులు అంటాం. మూర్ఖ మనస్తత్వం కలవారంటాం. అలాగే ఎవరిని చూసినా అసూయ పడి, అందరినీ ద్వేషించే మనస్తత్వం గల వారిని అసూయా పరులంటాం.

ప్రతీ చిన్న విషయానికి కోపగించుకునే వాడిని ముక్కోపి అంటాం. కోపిష్టి మనస్సు అంటాం. అలాగే ప్రతీ విషయంలో కఠినంగా ప్రవర్తిస్తూ దయ, జాలి చూపించని వాడిని కఠినాత్ముడు లేక కఠిన మనస్కుడు అంటాం. కొంతమంది స్త్రీలను చూడగానే వికారమైన చేష్టలు చేస్తూ ఎంతసేపూ స్త్రీ సంపర్కం కోసం చూసేవాడిని కామాంధుడు అంటాం. కామపూరితమైన మనస్సు కలవాడు అంటాం.

అలాగే మంచి పనులు చేసే వారిని మంచి మనస్సున్న వాడు అంటాం. చిన్న సంఘటన చూసినా చలించి, స్పందించే వారి మనస్సును వెన్నతో పోలుస్తాం. అంటే వెన్నలాంటి మనస్సు అంటాం. అలా మంచి మనస్సు గల వారు ఎన్నో మంచి పనులు చేస్తారు. ఇతరులకు మేలు చేస్తారు. ప్రేమ, దయ, కరుణ కలిగి ఉంటారు. మంచి నడవడిక, మంచి గుణాలు కలిగి ఉంటారు. అందరి ప్రశంసలు, మన్ననలు పొందుతారు. అందుచేత మానవుల రకరకాల ప్రవర్తనకు వారి మనస్సే కారణం.

మరి అటువంటి మనస్సు యొక్క పనికి రాని గుణాలు తొలగించి, మనస్సును శుద్ధి చేయాలన్నా మనస్సులోని మురికి తొలగించాలన్నా మనస్సును నిర్మలం చేయాలన్నా ధ్యానం తప్ప వేరే మార్గం లేదు. శరీరాన్ని, ఇంద్రియాలను నియంత్రించగలం. కాని మనస్సును సరిచేయడం ఎవరి వల్లా కాదు. ఒక్క ధ్యానం వల్లనే మనస్సు ప్రశాంతమై, శుద్ధమై, స్వచ్ఛంగా మారుతుంది. ధ్యాన సాధన వల్ల ఎటువంటి చెడుగుణాలు వున్న వారైనా మంచి వారిగా మారతారు. ధ్యానం చేస్తే లోకంలో అంతా మంచి వాళ్ళే ఉంటారు. దేశమే రామరాజ్యంగా మారుతుంది.

ధ్యాన సూక్తి :

బల్బు వెలగాలంటే స్విచ్ వెయ్యాలి. అలాగే జ్ఞానం కలగాలంటే ధ్యానం చెయ్యాలి.

"అవసరాలు - కోరికలు"

అవసరాలు శరీరానికి సంబంధించినవి. కోరికలు మనస్సుకు సంబంధించినవి. శరీరం ఉంది కాబట్టి శారీరక అవసరాలు తీర్చుకోవటం తప్పనిసరి. కాని కోరికలు కోరటం అన్నది అత్యాశ అవుతుంది. అవసరాలు సమంజసం. కోరికలు అసమంజసం. అవసరాలు మనకు ఇబ్బందిని కలుగ చేయవు. కాని కోరికలు దుఃఖాన్ని, బాధల్ని, సమస్యల్ని కలిగిస్తాయి. అందుచేత దుఃఖాన్ని కలుగ చేసే కోరికల్ని, అంటే కోరికలకు కారణమైన మనస్సును అదుపు చేయాలి. అప్పుడే సుఖ శాంతులతో జీవిస్తాం.

జీవిత లక్ష్యాన్ని సాధించాలంటే శరీరం తప్పనిసరి. దానికి కొన్ని అవసరాలు ఉంటాయి. అవి తీర్చుకోవటం కూడా అవసరమే. జీవించ టానికి ఆహారం అవసరం. కట్టుకోవటానికి బట్ట అవసరం. ఉండటానికి ఇల్లు అవసరం. అలాగే సంసారంలో భార్య అవసరం భర్తకు, భర్త అవసరం భార్యకు ఉంటుంది. అలాగే సృష్టి క్రమం జరగటానికి పిల్లలు అవసరమే.

అవసరానికి మించి ఆశిస్తే అత్యాశే అవుతుంది. అత్యాశ అనేక తప్పులు, పాపాలు చేయిస్తుంది. వాటివల్ల జీవితం దుఃఖమయమవు తుంది.

ఆకలి వేసినపుడు ఆహారం తీసుకోవడం అవసరమే, కానీ రుచులు కోరటం, జంతువులను చంపి తినటం, కనిపించినవి, చూసినవి ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు, ఆకలి వున్నా లేకపోయినా, పీకలదాకా తినటం లాంటివన్నీ మనస్సు యొక్క కోరికే.

వస్త్రాలు ధరించటం అవసరమే. కాని ఖరీదైన వస్త్రాలు ధరించా లనుకోవటం, విలువైన వస్త్రాలు, నగలు ధరించి గొప్పగా కనబడాల నుకోవటం, అందరికంటే ఎక్కువగా ఉండాలనుకోవటం లాంటివన్నీ మనస్సు యొక్క కోరికే.

ఉండటానికి ఇల్లు అవసరమే కాని ప్యాలెస్‌లా ఉండాలను కోవడం, నాలుగు ఇళ్ళు కావాలనుకోవటం మనస్సు యొక్క కోరికే.

ప్రయాణం చేయటం అవసరమే కాని ఎ.సి.లోను, ఏరో ప్లేన్‌లోను ప్రయాణించాలనుకోవటం మనస్సు యొక్క కోరిక. ఇంట్లో బియ్యం, పప్పులు అయిపోతే కావాలనటం అవసరమే. కాని బంగారు వస్తువులు, నగలు కోరటం అన్నది మనస్సు యొక్క కోరిక.

విశ్రాంతి కోసం, ఉల్లాసం కోసం టి.వి.లో శాస్త్రీయ సంగీతం

వినటం, ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలు చూడటం అవసరమే కాని, సీరియల్ టైమ్‌కు పనులన్నీ మానేసి గంటల తరబడి అక్కడే కూర్చోవటమన్నది మనస్సు యొక్క కోరికే.

వ్యాపారం కానీ, ఉద్యోగం కానీ, వృత్తి కానీ చేసి డబ్బు సంపాదించడం అవసరమే కాని కోట్లు, కోట్లు గడించాలనుకోవటం, దాని కోసం చేయకూడని పనులు, పాపాలు చేయటం, అసత్యాలు పలకడం, అధర్మంగా ప్రవర్తించడం మనస్సు యొక్క అత్యాశా పూరితమైన కోరికే. ఆటలాడటం అవసరమే. అక్రమంగా గెలవాలనుకోవటం కోరిక. అలా అవసరానికి మించి కోరేవన్నీ అత్యాశతో కూడినవే అవుతాయి.

మనస్సును అదుపు చేయలేక, అత్యాశకు లోనై నీతి తప్పి, ధర్మ విరుద్ధంగా ఏం చేసినా, ఆ పాపానికి, చేసిన కర్మలకు దుఃఖం అనుభవించవలసి వస్తుంది. ప్రస్తుతం మనం అనుభవించే దుఃఖాలకు ఇదే కారణం. అందుచేత శారీరక అవసరాలు తీర్చుకుంటూ ధ్యాన సాధన చేసి జీవిత లక్ష్యాన్ని సాధించే ప్రయత్నం చెయ్యాలి. ధ్యానం చేస్తే మనస్సు శుద్ధి అవడం వల్ల కోరికలు వుండవు. కోరికలు జయించగలుగుతాం. ఆ రకంగా అత్యాశాపూరితమైన కోరికలు నివారిం చుకుంటాం. అవసరాలకు పరిమితమై జీవితాన్ని ఆనందమయం చేసుకుంటాం.

ధ్యాన సూక్తి :

మజ్జిగ చిలకగా చిలకగా వెన్న లభించినట్లు,
ధ్యానం చెయ్యగా చెయ్యగా ఆనందం లభిస్తుంది.

" సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి!"

లోకంలో సరైన విధంగా జీవించేవారు కొందరే ఉంటారు. సరైన విధంగా జీవించడమంటే జీవించి ఉన్నా, చనిపోయినా లోకానికి ఉపయోగపడడం.

శ్రీరాముడు, శ్రీకృష్ణుడు, గౌతమ బుద్ధుడు, జీసస్, మహావీరుడు, గురునానక్, యోగి వేమన, రామకృష్ణ పరమహంస, యోగానంద పరమహంస, రమణ మహర్షి ఇలా ఎందరో మహాత్ములు, పరమాత్ములు వారు వున్నప్పడే కాకుండా వారి బోధలు వారు పరమపదించిన తరువాత కూడా మానవాళికి ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నాయి.

సరైన జీవితం జీవించాలంటే ఎవరైనా వారిలాగే సమయాన్ని వృథా చేయకుండా, పూర్తిగా సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. వారంతా సమయాన్ని వారి కోసం కాకుండా లోకం కోసం దానం చేశారు. దానానికి మించిన ధర్మం లేదు. ధర్మమే పుణ్యం. అందుచేత అమూల్యమైన సమయాన్ని వృథా చేయకూడదు. పూర్తిగా సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. సమయాన్ని మీకోసం అంటే ఆత్మ కోసం ఉపయోగించాలి. లేదా లోకం కోసం దానం చెయ్యాలి. అలా చేసిన వారిదే సరైన జీవితం.

పుణ్యం సంపాదించటానికి ధనాన్నే దానం చేయనవసరం లేదు. బుద్ధిని ఉపయోగించినట్లైతే అమూల్యమైన సమయాన్ని కూడా దానం చెయ్యొచ్చు. మహాత్ములు తమ సమయాన్ని ఒకదాని తరువాత వేరొక కార్యాన్ని నెరవేరుస్తూ లోక కళ్యాణం కోసం వెచ్చించేవారు. వారు తమకై తక్కువ సమయం కేటాయించుకునేవారు. మిగిలిన సమయాన్ని లోకకళ్యాణానికి ఉపయోగించేవారు.

మనం వృథా చేసే సమయం విలువ తెలుసుకుంటే మనమే ఆశ్చర్యపోతాం. "శిరీఫరహాద్" అనే ఆయన తన సమయాన్ని వెచ్చించి ఎటువంటి ధనం లేకుండా 32 మైళ్ళ దూరంలో వున్న చిన్న కాలువను త్రవ్వి తీసుకురాగలిగాడంటే మనం, మన సమయాన్ని ఎంత వృథా చేస్తున్నామో గ్రహించవచ్చు.

ఆలోచించండి మనలో ఎంతమంది, సమయాన్ని లోకం కోసం కాకపోయినా తమ కోసం వినియోగిస్తున్నారు. అలా ఆలోచిస్తే రోజులో మనం చేసే పనులలో ఒక్కటి కూడా మనకు (ఆత్మకు) ఉపయోగించడం లేదు.

మనకు ఇవ్వబడిన విలువైన సమయాన్ని వృధా చేయకూడదు. "కోట్లు పోయినా తిరిగి సంపాదించవచ్చు కాని పోయిన సమయం తిరిగి రాదు" అన్నది సత్యం.

చేతిలో ఉన్న సమయాన్ని పోగొట్టుకుంటే ఎంత నష్టపోతామో జీసస్ ఈ విధంగా తెలియచేశారు. "గొప్ప విషయాన్ని పట్టుకోవటానికి ఎడమ చేయి సిద్ధంగా వుంటే దానితోనే పట్టుకోవాలి, కుడిచెయ్యి సన్నద్ధమయ్యేసరికి ఏదో అడ్డం వచ్చి మంచి అవకాశం జారిపోయే పరిస్థితి రావచ్చు" అందుచేత ఎడమచేతితోనే పని మొదలుపెట్టు అని చెప్పారు.

ప్రసవ సమయంలో ఆలశ్యం చేస్తే బాలింత, బిడ్డ ఇద్దరూ ప్రాణం కోల్పోవచ్చు. ఏక్సిడెంటులో దెబ్బ తిన్న వ్యక్తికి వైద్యం ఆలస్యం చేస్తే ప్రాణాలు పోవచ్చు. ఇలా ఎన్నో విషయాలలో సమయం వుందనుకుంటే ఎన్నో నష్టాలు జరుగుతాయి. రామ తీర్థులు, స్వామి వివేకానందలాంటి మహాత్ములే వయస్సులో పరమపదించినపుడు, ఎవరు ఎంతవరకు జీవించి ఉంటారో ఎవరూ చెప్పలేరు. అందుచేత ఇంకా చాలా జీవితం ఉందని, ఇంకా చాలా సమయం ఉందని, ఉన్న అవకాశాన్ని, సమయాన్ని వృధా చేయకూడదు. సమయాన్ని పూర్తిగా సద్వినియోగం చేసుకోవాలి.

ఆత్మ సంబంధమైన కర్మలు చెయ్యాలి. అంటే ధ్యాన సాధన చెయ్యాలి. ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాలు చదవాలి. వీలైనప్పుడు సజ్జన సాంగత్యం చెయ్యాలి.

అంతే కాకుండా ధ్యానాన్ని, జ్ఞానాన్ని ఇతరులకు బోధించినా, ధ్యాన ప్రచార కార్యక్రమాలలో పాల్గొన్నా, ధ్యాన యజ్ఞాలలో పాలు పంచుకున్నా, ధ్యానానికి సంబంధించి కరపత్రాలు, పుస్తకాలు అందరిచేతా చదివించినా, ఇతరులను ధ్యానులుగా, జ్ఞానులుగా చేయటానికి కృషి చేసినా, సమయాన్ని లోకం కోసం, లోక కళ్యాణం కోసం వినియోగించినట్లే. మన సమయాన్ని దానం చేసినట్లే, సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసినట్లే తద్వారా అంతులేని పుణ్యం సంపాదించుకున్న వారమవుతాం. జీవితాన్ని ధన్యం చేసుకున్న వారమవుతాం.

బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ గారు బోధించేది. ఆచరించేది కూడ ఇదే వారి జీవితాన్ని చూస్తే వారు వారి సమయాన్ని లోకం కోసమే ఉపయోగిస్తున్నారు. అటువంటి మహానుభావుల నుంచి ఎంతో నేర్చుకోవాలి. అంతా సమయాన్ని అలా లోకం కోసం వినియోగిస్తే తొందరలోనే కలియుగం సత్యయుగంగా మారుతుంది.

"ఏదైనా సాధించాలంటే కృషి చెయ్యాలి!"

ప్రపంచంలో ఎన్నో రంగాలలో అత్యున్నత స్థితికి ఎదిగిన వారు న్నారు. ఎన్నో గొప్ప విజయాలు సాధించినవారున్నారు. విద్యలోనే కాదు, వ్యాపారంలో, ఆటలలో, పాటలలో, రాజకీయాలలో, సమాజ సేవలో, పాండిత్యంలో ఇలా అనేక రంగాలలో ఎంతో ఉన్నత స్థితికి చేరుకున్నవారు న్నారు. కొంతమంది ఎన్నో సాహసకృత్యాలు చేసి ప్రపంచ రికార్డులు బద్దలు కొట్టి "గిన్నీస్ బుక్"లో పేరు సంపాదించుకున్నవారున్నారు. వారి విజయాలకు వారి దీక్ష, పట్టుదల, అపారమైన కృషే కారణం. వారి లక్ష్యం మీదే దృష్టి కేంద్రీకరించి, కృషి చేయడం వల్లే వారు అనుకున్నది సాధించగలిగారు.

అలాగే ధ్యానంలో ఎవరైనా మంచి స్థితి సంపాదించాలన్నా, అనుభవాలు పొందాలన్నా, మహాత్ములు, యోగులు చెప్పినవి సత్యాలని తెలుసుకోవాలన్నా ధ్యాన సాధనలో కూడా కృషి చెయ్యాలి. అంతే కానీ రోజూ ఏదో మొక్కుబడిగా కాసేపు కళ్ళు మూసుకుని ఈ రోజు ధ్యానం చేశాను కాబట్టి ఎంత లాభం వచ్చింది అని చూస్తే ప్రయోజనం లేదు.

మనం ఎంత సంపాదించినా తృప్తిలేకుండా ఇంకా ఇంకా అంటూ కష్టపడతాం. మన శక్తినంతా ఉపయోగించి కావలసిన దానికంటే అదనంగా సంపాదించినా ఇంకా కృషి చేస్తూనే ఉంటాం. కాని ధ్యానం విషయంలో మాత్రం తృప్తి పడిపోతాం.

శాశ్వతం కానివి సంపాదించడం కోసం అహర్నిశలు కృషి చేస్తాం. కానీ మన సమస్త దుఃఖాలు దూరం చేసి, శాశ్వత ఫలితాలనిచ్చే ధ్యాన సాధనకు మాత్రం కొద్దిగా సమయం కేటాయించి తృప్తి పడిపోతాం. కష్టపడవలసిన దాని విషయంలో కష్టపడటం లేదు. అశాశ్వతమైన వాటి కోసం జీవితాన్నంతా వృథా చేస్తున్నాం. అందుచేత ఏదో కొద్దిసేపు ధ్యానం చేసి తృప్తి పడకూడదు.

మనకు ధ్యానం ద్వారా జీవితంలో మంచి ఫలితాలు రావాలంటే అన్ని రంగాల్లో అందరూ కృషి చేసినట్లే ధ్యానంలో కూడా కృషి చెయ్యాలి. అసలు ధ్యానం అంటే ఏమిటో అర్థం చేసుకోవాలి. ఏం చెయ్యాలో తెలుసుకోవాలి. నియమాలు ఏమిటో వాటిని కూలంకషంగా అధ్యయనం

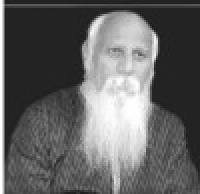
చెయ్యాలి. అనేక కోణాలలోనుంచి ధ్యానం మీద అవగాహన పెంచుకోవాలి. ధ్యానం అన్నది లక్ష్యంగా చేసుకోవాలి. ఆ లక్ష్యం మీద దృష్టి ఉంచాలి. లక్ష్యాన్ని సాధించటానికి కృషి చెయ్యాలి. ఆ కృషి నిరంతరంగా సాగాలి. పట్టుదల వదలకూడదు. అప్పుడే ధ్యానంలో నిజమైన ఫలితాలు పొందుతాం.

వ్యాపారం చేసేవాడు ఏదో ఒకసారి షాపుకు వెళ్ళి రాడు. అక్కడే వుండి ఎంతో కృషి చేస్తాడు. కష్టపడతాడు. అలాగే ధ్యానసాధనలో కూడా విశేష కృషి చెయ్యాలి. ధ్యానంతో పాటు యోగుల పుస్తకాలు చదవాలి. సజ్జన సాంగత్యం చెయ్యాలి. ధ్యానం అందరికీ పంచాలి. అలా చేస్తే ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో ఎంతో పురోగతి త్వరితగతిన సాధిస్తాం. ఇహ పరాల్లో ఆనందంగా జీవిస్తాం.

ధ్యాన సూక్తులు :

చిన్నమర్రి విత్తనంలో పెద్ద వృక్షం దాగి ఉన్నట్టే,
చిన్న ధ్యాన సాధనలో అనంతమైన శక్తి దాగి వుంది.

పిరమిడ్ ధ్యానుల తత్వ సారం








ఆత్మే పరబ్రహ్మం

జీవుడే దేవుడు	దేహమే దేవాలయం
శ్వాసే గురువు	సమయమే సాధన
సహనమే ప్రగతి	అనుభవమే జ్ఞానం
దానమే ధర్మం	ధర్మమే పుణ్యం

ధ్యానం.. అంటే.. శ్వాసధార .. మీద ..ధ్యాసధార

"ధ్యానం - మహిళాభ్యుదయం"

పురుష జాతి కన్నా - స్త్రీ జాతి మిన్న !
పెద్దల కన్నా - పిన్నలు మిన్న !
పట్టణ వాసుల కన్నా - పల్లెవాసులు మిన్న !
ఆడంబరులు కన్నా - నిరాడంబరులు మిన్న !
పండిత మూర్ఖుల కన్నా - అమాయకులు మిన్న
ధ్యానులు కాని వారి కన్నా - ధ్యానులయిన వారు అతి మిన్న !!

మానవుల శక్తి అనంతమైనది అందులోను స్త్రీ శక్తి ఇంకా ఎక్కువ. స్త్రీ శక్తి స్వరూపిణి అంటారు. కానీ అంతా నిర్వీర్యులై జీవిస్తున్నారు. శక్తిని పోగొట్టుకొని కష్టాలు పడుతున్నారు. దుఃఖాలు తెచ్చుకుంటున్నారు. నష్టాలు పొందుతున్నారు. మరి స్వయంగా దేవుళ్ళయిన మానవజాతికి ఈ గ్రహణం వీడాలంటే ధ్యానమే మార్గం. ధ్యానం అంటే మన శక్తిని మనం పెంపొందించుకోవడం. సహజంగానే శక్తి స్వరూపిణి అయిన స్త్రీకి ధ్యానం చెయ్యడం మరింత తేలిక. ఆత్మ యొక్క విశేషమైన శక్తి. నూటికి ఎనభై శాతం పురుష జాతిలో మూలాధార చక్రంలోను, స్త్రీ జాతికి మణిపూరక చక్రంలోను నిక్షిప్తమై ఉంది. ఆత్మ శక్తి జన్మతః స్త్రీ జాతికి అప్పటికే రెండింతల అధిగమించి వుంది.

ధ్యానం చేయడం ద్వారా స్త్రీలంతా మరింత శక్తి స్వరూపిణిలై అన్ని రంగాలలో అభ్యుదయాన్ని, అత్యంత త్వరితగతిని సాధిస్తారు.

ధ్యాన సాధనకు కావలసింది సహనమే. ధ్యాన సాధనకు కావలసింది తితీక్షయే. ఈ రెండు స్త్రీ జాతికి వెన్నతో పెట్టిన విద్యలు. పుట్టుకతో తెచ్చుకున్న సుగుణాలు. ఈ రెండు సుగుణాలు పుష్కలంగా ఉన్న స్త్రీ జాతికి ధ్యాన సాధన అన్నది పురుష జాతి కంటే ఎంతో తేలికైనది. మానవాళిని ధ్యానసాధనలో ముందుండి తీసుకు వెళ్ళే బాధ్యత స్త్రీ జాతిదే. స్త్రీ యొక్క ప్రత్యేకశోభ ధ్యానం ద్వారా ద్విగుణీకృతం, త్రిగుణీకృతం అవుతుంది.

స్త్రీ ధ్యాని అయితే పిల్లల పెంపకం సరైన విధంగా ఉంటుంది. స్త్రీ ధ్యాని కాకపోతే పిల్లల పెంపకం సరికాని విధంగా ఉంటుంది. మానవాళి మనుగడలో సరైన పిల్లల పెంపకం కన్నా మించింది లేదు.

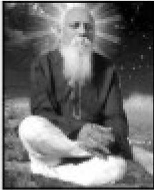
ఆత్మజ్ఞానం, ఆత్మ విజ్ఞానం, ఆత్మానుభవం లేనిదే సరి అయిన పిల్లల పెంపకం అసంభవం.

ప్రతి స్త్రీ సరైన తల్లికావాలి! ఇప్పుడు ఉన్నవాళ్ళంతా చాలా వరకు సరికాని తల్లులే. పరలోక జ్ఞానం లేకుంటే ఇహలోక జీవనం దుఃఖదాయకమవుతుంది.

పరలోక జ్ఞానాన్ని ఇచ్చేదే ధ్యానం. ఇహలోక జీవనాన్ని సుగమం చేసేదే ధ్యానం. పిల్లల్ని పుట్టించేది ప్రకృతి తల్లి. కానీ పిల్లల పెంపకం అన్నది మానవ మేధస్సు మీద ఆధారపడి ఉంది. ప్రతి స్త్రీ ఎలా తల్లి అయి వుందో అలాగే విధిగా ఆత్మ విజ్ఞానాన్ని సంతరించుకోవాలి. స్త్రీలందరికీ ఇదే విశేష ఆహ్వానం.

విజ్ఞాపన :- ధ్యానం ప్రతీరోజు విధిగా చేసి నిత్య జీవితంలో సకల దుఃఖాలను, సమస్యలను దూరం చేసుకుని సరిఅయిన పిల్లల పెంపకంలో విరాజిల్లుతూ నూతన మానవ ప్రపంచ సృష్టిని చేయుదురు గాక! ధ్యానం చాలా సులభం, అతి సరళం.

- బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ



ధ్యానం చేసే పద్ధతి శ్వాసమీద ధ్యాస



ఎవరికి తగిన సుఖాసనంలో వారు హాయిగా కూర్చుని... చేతులు రెండూ కలిపి... కళ్ళు రెండూ మూసుకుని... ప్రకృతి సహజంగా జరుగుతున్న ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలను గమనిస్తూ వుండాలి!

మధ్యమధ్యలో అనేకానేక ఆలోచనలు వస్తున్నా వాటిని ఎప్పటికప్పుడు 'కట్' చేస్తూ... మళ్ళీ మళ్ళీ శ్వాస మీదకే... ధ్యాస మరల్చుతూ వుంటే.. క్రమ క్రమంగా... ఆలోచనా రహిత స్థితి కలుగుతుంది.... చిత్తవృత్తులు నిరోధించబడతాయి... మనస్సు నిర్విషయం, శూన్యం అయిపోతుంది. మనస్సు శాంతిస్తుంది. ఇదే ధ్యాన స్థితి.

ఈ ఆలోచనా రహిత స్థితిలో కలిగే అనేకానేక శారీరక, నాడీ మండల, ఆత్మానుభవాలను గమనిస్తూ వుండాలి. ఆ స్థితిలో విశ్వమయ ప్రాణశక్తి. అపారంగా శరీరంలోకి ప్రవేశించి నాడీ మండలాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది. ఆ శక్తి వల్ల రోగాలన్నీ తగ్గుతాయి. నాడీమండల శుద్ధి వల్ల కర్మలు పోతాయి.

ప్రతిరోజూ ఎవరి వయస్సు ఎంతుంటుందో... కనీసం అన్ని నిమిషాలు... తప్పనిసరిగా... రోజుకి రెండు సార్లుగా... ధ్యానం చెయ్యాలి.



పిరమిడ్ ధ్యానుల 18 ఆదర్శ సూత్రాలు



1. సరైన ధ్యానం... అంటే ఆనాపానసతి ధ్యానం... క్రమం తప్పకుండా చేయాలి; ఆనాపానసతి ధ్యానాన్ని అందరిచేతా చేయించాలి.
2. ఆత్మవిజ్ఞాన పుస్తకాలను విస్తారంగా చదవాలి... ఉదాహరణకు : స్వామీ రామా, యోగానంద పరమహంస, ఓషో, లోబ్‌సాంగ్ రాంపా, కాస్టానెడా, జేన్ రాబర్ట్స్, రిఛార్డ్ బాక్, అనీబిసెంట్, లిండా గుడ్‌మాన్, దీపక్ చోప్రా, బ్రియాన్ వైస్, సిల్వియా బ్రౌన్, బార్బరా మార్సినయాక్.... మొదలైన మాస్టర్ల యొక్క అద్భుత గ్రంథాలు.
3. ధ్యానంలో కలిగే అనుభవాలను తోటి ధ్యానులతో విధిగా పంచుకోవాలి.
4. వీలయినంత వరకు మౌనాన్ని పాటించాలి.
5. పౌర్ణమి రాత్రులలో ధ్యానం తప్పనిసరి... వీలయినంత సామూహికంగా!
6. అవకాశం ఉన్న చోటల్లా పిరమిడ్ శక్తిని ఇతోధికంగా వినియోగించుకోవాలి!
7. మందులనూ, డాక్టర్లనూ మర్చిపోండి! స్వీయ ధ్యాన శక్తితోనే, ఎవరిని వారే స్వస్థత పరచుకోవాలి!
8. మాంసాహారం ముట్టకండి! కోడిగ్రుడ్లు సైతం నిషిద్ధం! శాఖాహారంలోనూ పరిమితాహారమే యుక్తం.
9. ప్రకృతితో సహజీవనం నెరపుతూ వుండాలి; అడవుల్లో, వనసీమల్లో విహార యాత్రలు, ట్రెక్కింగ్‌లు అధికంగా చేస్తూండాలి.
10. ఆధ్యాత్మికతలో ప్రత్యేక వేషధారణ, నామధారణలు లేవు! నామాలు, బొట్లు తదితరాలు ససేమిరా వుండకూడదు!
11. చిన్ననాటి నుంచే పిల్లలకు ధ్యాన శిక్షణ విధిగా గరపాలి.
12. ఎవ్వరూ శిష్యులుగా వుండకూడదు.... అందరూ మాస్టర్లుగానే విరాజిల్లాలి.
13. ధ్యాన శిక్షణా కార్యక్రమాల్లో డబ్బు లావాదేవీలు పెట్టుకోకూడదు.
14. విగ్రహారాధన కాదు! ఆత్మ ఆరాధనే ముక్తికి మార్గం! జీవించి వున్న మాస్టర్లనూ పూజించకూడదు.
15. స్వంత ఆత్మశక్తితోనే... సర్వ వ్యక్తిగత సమస్యలను, ఎప్పటికప్పుడు పరిష్కరించు కుంటూ వుండాలి.
16. సాధారణ గృహస్థ జీవితాన్ని ఆనందంగా గడపాలి.
17. అన్ని గ్రామాలలోనూ, అన్ని పట్టణాలలోనూ పిరమిడ్ ధ్యాన కేంద్రాలను విధిగా నెలకొల్పాలి.
18. ధ్యానానుభవాలనూ, ఆధ్యాత్మిక ప్రగతి విశేషాలనూ లిఖితపరచి విధిగా ప్రచురించాలి.

భుక్తి కోసం చదివే చదువు వేరు. ముక్తి కోసం చదివే చదువు వేరు. భుక్తికోసం చదివే చదువుని 'ప్రాపంచిక విద్య' అంటారు. ముక్తి కోసం చదివే చదువుని 'ఆధ్యాత్మిక విద్య' అంటారు.

"కోటి విద్యలు కూటి కొరకే" అన్నట్లు మానవులు ఎన్ని విద్యలు నేర్చుకున్నా అవి భుక్తికి, భోగాలకు ఉపయోగపడుతున్నాయి. కానీ దుఃఖాన్ని నివారించలేక పోతున్నాయి.

కానీ 'ఆధ్యాత్మిక విద్య' వల్ల జీవితం గురించిన అవగాహన ఏర్పడుతుంది. ఇంకా రోగాలు, అశాంతి, భయం లాంటి జీవిత సమస్యలు పరిష్కరించుకుంటాం. అంతేకాదు శాశ్వత ముక్తిని కూడా పొందుతాం.

జీవితానికి సంబంధించిన అలాంటి విద్యనే **"జీవిత శాస్త్రం"** అంటారు.

నా ఆధ్యాత్మిక గురువైన "బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ" ఆశీస్సులతో అందరూ ఆనందంగా జీవించటానికి ఈ **"జీవిత శాస్త్రం"** వ్రాయడం జరిగింది.

పాఠకులు సహృదయంతో స్వీకరిస్తారని ఆశిస్తూ...



మీ...

తటవర్తి వీర రాఘవరావు

www.pssmovement.org